# மங்கையர் மலர்

இலவச இணைப்பைக் கேட்டு வாங்குங்கள்

ஜூலை '85 ரு. 2/-



market movers/LSH/486

Silk House

## என்றும் அழியாக் கலைவண்ணங்கள்!

லக்ஷ்மி சில்க் ஹவுஸுக்கு விஜயம்
செய்தாலன்றி உங்கள் பட்டுப்
புடவைகளின் தேர்வு நிறைவு
பெறுவதில்லை.

வாருங்கள். 30,000க்கும் மேலான
அரிய படைப்புகளிலிருந்து
தேர்ந்தெடுங்கள்.



**லக்ஷ்மி
சில்க் ஹவுஸ்**

மாடியில், பனகல் பார்க் எதிரில்,
தி. நகர், சென்னை 600 017.

உரிமை: லக்ஷ்மி சில்க் ஹவுஸ (மதுரை) அண்ட் கம்பெனி

# ப்ளீச்சிங்



# வேக்ஸிங்

**ப்ளீச்சிங்:**

இந்தக்காலத்தில்வீட்டில்இ... ம்பெண்களை விட வேலைக்குச் செல்லும் ...ண்களே அதிகம். அதிலும் நடுத்தர வர்க்கத்துப் பெண்கள் வெளியே செல்லும் போது காற்றிலும், வெயிலிலும், மழையிலும் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்கெல்லாம் தங்கள் தோல் (சருமம்) வெயில், மழை இவற்றால் பாதிக்கப்படுகிறதே எனக் கவலையே இல்லையா? நிச்சயம் உண்டு. ஆனால் சருமம் பாதிக்கப்பட்டாலும் அதைத் திரும்பவும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வர வழியே இல்லையா? எனப் பல கவலைகளிலும் இது குறித்தும் கவலைப்படுகிறார்கள். இவர்கள் கவலைப்படவே வேண்டாம். இவர்கள் கவலைக்குத் திருப்திதரும் மருந்தாக "ப்ளீச்சிங்" உதவி கைகொடுக்கிறது.

"ப்ளீச்சிங்"கினால் நமது சருமம் வெயிலில் அலைவதால் கறுத்துப் போவதை மாற்றிப் பழைய நிலையைப் பெறலாம். ஆனால் இரசாயனப் பொருட்களைக் கொண்டு செய்யப்படும் "ப்ளீச்சிங்" முறையினால் நமது சருமத்திற்குப் பல கேடுகள் வர சாத்தியமாகிறது. இதனால் தோலில் அலர்ஜி ஏற்படுதல், கரும்புள்ளிகள் தோன்றுதல் மற்றும் கண்ணில் தப்பித் தவறி பட்டு விட்டால் கண் பார்வையே போய்விடும் அளவிற்குக் கெடுதல்கள் விளைகின்றன. எனவே சருமத்திற்கு எவ்வித இடையூறும் விளைவிக்காமல் ப்ளீச்சிங்கினால் என்ன பலனை எதிர்பார்த்து நாம் செய்து கொள்கிறோமோ அந்தப் பயனை இயற்கைப் பொருட்களைக் கொண்டு செய்து கொள்ளும் ப்ளீச்சிங்கில் நாம் நூறு சதவிகிதம் அப்படியே பெறலாம். இந்த முறையினை நாம் தினசரி அலுவல்களில் ஒன்றாகவும் வைத்துக் கொள்ளலாம். இதனை நமக்கு நாமே எளிதாகச் செய்து கொள்ளலாம்.

முல்தானி மட்டி எனப்படும் பொருள் எல்லா இடங்களிலும் கிடைப்பது அரிது. இதனை சென்னை, கோவை, பம்பாய் போன்ற முக்கிய நகரங்களில் நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கேட்டு வாங்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இது பொடியாக (பவுடராக்கப்பட்டது) இல்லாமல் கட்டியாகக் கிடைக்கும். இதனைப் பொடி செய்து ஒரு மேசைக்கரண்டி அளவு எடுத்து அதனுடன் ஒரு டீஸ்பூன் எலுமிச்சம் பழச்சாறு, ஒரு டீஸ்பூன் தேன் கலந்து, பன்னீர் விட்டு நன்றாகக் குழைத்துக் கொள்ளவும். முகத்தை நன்றாக அலம்பித் துடைத்து விட்டு இக்கலவை பிரஷ் கொண்டோ கையினாலோ ப்ளீச் செய்ய வேண்டிய இடங்களில் சமமாகத் தடவி விட்டு நன்றாக உலர்ந்தவுடன் கழுவியோ, துடைத்தோ அகற்றவேண்டும். இப்பொழுது ப்ளீச் செய்யப்பட்ட இடம் பளீரென இருக்கும்.

இதனைத் தினமும் செய்ய இயலாதவர்கள் வாரம் ஒருமுறை விடுமுறை நாட்களில் குளிப்பதற்கு முன்போ மாலை நேரங்களிலோ நமக்கு நேரம் கிடைக்கும்போது செய்து கொள்ளலாம்.

**வேக்ஸிங்:**

பெண்களுக்குத் தலைமுடி வளரவில்லையே என்ற கவலை ஒருபுறமிருக்க தேவையில்லாத இடங்களில் — (கை, கால்கள், முகம், மேல் உதட்டின் மேற்புறம், தாடை) வளரும் முடிகளை எப்படி அகற்றுவது என்ற கவலை மறு

புறம். இதற்கு அவர்கள் நாடும் வழிமுறைகள் முறையானதாக இல்லாவிடில் அதனால் விளையும் கெடுதல்கள் ஏராளம். உதாரணமாக ரேசர் கொண்டு எடுத்தால் முடி விரைவில் வளருவதோடு சருமத்தின் தன்மை, நிறம் மாறி பிறகு உருவமே மாறி விடும். அதேபோல் இரசாயனப் பொருட்கள் கலந்த முடி நீக்கும் க்ரீம்கள் நிறைய வந்துள்ளன. இவற்றை உபயோகிப்பதால் சருமத்தில் அலர்ஜி ஏற்பட வழியுண்டு. மேலும் சருமம் நாளடைவில் நிறம் மாறி கரும்புள்ளிகள் ஏற்படும். நிரந்தர வழியான "எலக்ட்ராலிஸிஸ்" முறையோ அதிக செலவுக்கு வழி வகுப்பதோடு மிகவும் கடினமான ஒன்றாகும்.

மேற்சொன்ன முறைகளைத் தவிர்த்து, சருமத்திற்கு எவ்வித கெடுதலும் ஏற்படாமல், அடிக்கடி செய்து கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லாமல் சருமத்திற்குப் பாதுகாப்பளிப்பதோடு மிருதுவாகவும் அதன் நிறம் கெடாமல் இருக்க முடிகளை நீக்க கையாளும் ஒரே சிறந்த எளிய வழி வேக்ஸிங்.

முதலில் வேக்ஸ் எப்படித் தயாரிப்பது என்பதைப் பார்ப்போம்:

**வேண்டிய பொருட்கள்:**

1. ½ கப் சர்க்கரை.
2. ½ கப் எலுமிச்சம்பழச்சாறு.
3. ½ கப் தண்ணீர்.

**செய்முறை:**

சர்க்கரை, எலுமிச்சம்பழச்சாறு, தண்ணீர் மூன்றையும் ஒன்ருகக் கலந்து பதமான தீயில் பாத்திரத்தை வைத்துக் கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். பாகு ஒற்றை நூல் பதத்தில் வர வேண்டும். அதற்குச் சிறிது பாகை ஆள் காட்டி விரலால் தொட்டுக் கட்டை விரலோடு ஒட்டிப் பார்த்தால் நூலிழை போல் வரும். அப்பொழுது ஒரு துளி எடுத்துக் குளிர்ந்த நீரில் போட்டால் அது உருண்டு வரும். இதுவே சரியான பதம். உடனே இறக்கி ஆறியவுடன் சிறிது கிளிசரின் சேர்த்து, பாட்டிலில் காற்றுப் புகாமல் அடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

**உபயோகிக்கும் முறை:**

ஒரு மேசைக்கரண்டி வேக்ஸை எடுத்து முடியை அகற்ற வேண்டிய இடத்தில் முனை மழுங்கிய கத்தியால் முடி வளர்ந்திருக்கும் திசையில் சமமாக அழுத்தித் தடவ வேண்டும். பிறகு ஒரு துண்டுத் துணியை எடுத்து அதை வேக்ஸ் தடவிய பகுதியில் வைத்து உள்ளங்கையினுல் நன்ருக அழுத்தி விட வேண்டும். ஒரு நிமிடம் கழித்து துணியின் அடிப்பகுதியைக் கையினுல் இறுகப் பிடித்துக் கொண்டு முடி வளர்ந்திருக்கும் திசைக்கு எதிர்த் திசையில் ஒரே இழுப்பு மிக வேகமாக இழுக்க வேண்டும். அப்பொழுது துணியைப் பார்த்தால் வேக்ஸ் தடவிய இடத்தில் உள்ள முடிகள் அனைத்தும் வந்திருக்கும். அதே துணியை 2, 3 தடவை வெவ்வேறு இடங்களில் வைத்து அழுத்தி அந்த இடங்களில் உள்ள முடிகளை அகற்றப் பயன்படுத்தலாம்.

இந்த முறையினுல் சருமம் மிகவும் மிருதுவாக ஆவதோடு முடி வளர்ச்சியும் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. வளரும் முடியும் முரட்டுத் தன்மையில்லாமல் மிருதுவாக இருக்கும். இதை ஒரு மாதம் அல்லது ஒன்றரை மாதத்திற்கு ஒருமுறை செய்தால் போதுமானது. மேலும் தொடர்ந்து நான்கைந்து முறை செய்து கொண்ட பின்பு ஒரு மாதம் என்பது மூன்று மாதத்திற்கொரு முறை. பிறகு அப்படியே இடைவெளி அதிகரித்து முடி வளர்வது கட்டுப்படுத்தப்படும்.

—மல்லிகா, பார்வதி.

**இலவசம்**

**பளபளக்கும் ஸ்டெய்ன்லெஸ் ஸ்டீல் கிண்ணம்**



**புதிய**

# பால் அடங்கிய ஃபாரெக்ஸ் திட உணவு

இரண்டு டின்கள் வாங்கும்போது

புதிய ஃபாரெக்ஸ் அதிக சுவையானது
புதிய ஃபாரெக்ஸ் அதிக முழுமையானது

நீங்கள் பாசத்துடன் ஊட்டும் ஒவ்வொரு கவளமும் உங்கள் பாப்பாவின் வளர்ச்சிக்குச் சிறந்ததாகும்.




இவ்வாய்ப்பு தேர்ந்தெடுத்த சில ஊர்களில் மட்டும் விசேஷ டின்களின் மீது ஸ்டாக் உள்ளவரை வழங்கப்படும்.

உடல் நலத்தின் உறைவிடம் — *க்ளாக்ஸோ*

CLARION/B/GX/5/203 TML

எடுத்துக் கொள்வதில்லை. குழந்தைகள் நல்ல, நிறைய உணவுகள் உட்கொண்ட போதிலும், ஆரோக்கியத்தில் முன்னேற்றம் இல்லாமல் இருப்பதைக் காண்கிறோம். குழந்தைகளை மிக முக்கியமாகத் தாக்குபவை நாக்குப் புழு, கொக்கிப் புழு போன்றவைகளாகும்.

## நாக்குப் பூச்சி

குழந்தைகள் மலம் கழிக்கும் போது உருண்டையான நீளப் புழுக்கள் வருவதைக் காணலாம். இன்று உலகத்தில் நான்கில் ஒரு பாகத்தினர் புழுக்களினால் பாதிக்கப்பட்டவராக இருக்கின்றனர். உணவுப் பொருட்களும், கைகளும் அசுத்தமாக இருந்தால் இவ்வியாதி பரவ ஆரம்பிக்கின்றது. குழந்தைகளின் கைநகங்களை அடிக்கடி வெட்டுவது மிக முக்கியமானதாகும்.



## அறிகுறிகள்

1. வயிற்றுவலி.
2. ஜீரணக் கோளாறு.
3. குடல்வால் நோய்.
4. உணவுக் குழாயில் தடை ஏற்படுதல்.
5. மூச்சு திணறுதல்.
6. சில சமயங்களில் இருமும் போது இரத்தம் வரக்கூடும்.
7. தோலில் தடிப்புகள் ஏற்படும்.
8. சில சமயம் மூக்கின் வழியாகவும், வாயின் வழியாகவும் புழுக்கள் வெளியேறும்.



“இது பெண்ணின் பிரச்னை மட்டுமே என நீங்கள் தனியாக ஒதுக்குவதைத்தான் என்றால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை”

களின் உரிமைக்காகப் பல வழக்குகளை நடத்தி இருக்கிறேன்.

ஆனால் பெண்ணுரிமை எனச் சொல்லிக் கொண்டு உள்ளாடை இல்லாமல்போவதும், ஆணுக்குச் சமமாகச் சிகரெட், மது அருந்துவேன் என்று சொல்வதும் இப்படிப்பட்ட தவறான போக்குகள் எனக்கு உடன்பாடல்ல...''

''அப்படியானால் பெண்கள் இன்றைக்குக் கஷ்டப்படுகிறார்கள், அவர்களின் உரிமைக்காகப் போராடுவது பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்...?''

''நிச்சயமாக இன்றைக்குப் பெண்கள் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். ஆனால் மறைந்த நமது பிரதமர் திருமதி காந்தி சொல்வது போல இதில் பெண்ணின் பிரச்னை, ஆணின் பிரச்னை எனத் தனியாக ஏதும் இல்லை. மொத்தத்தில் மனிதர்களின் பிரச்னை என்றுதான் சொல்வேன்...''

''அப்படியானால் பெண்களுக்கென்று தனியாகப் பிரச்னைகள் இல்லை என்கிறீர்களா...?''

''இது பெண்ணின் பிரச்னை மட்டுமே என நீங்கள் தனியாக ஒதுக்குவதைத்தான் என்னால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை. பெண்ணை ஆண் கொடுமைப்படுத்துகிறான், சித்ரவதை செய்கிறான் என்பீர்கள். அது முழுவதும் உண்மையா? ஒரு பெண்ணை ஆண் கொடுமைப்படுத்தும் போதெல்லாம் அந்த ஆணின் பின்னே ஓரிரண்டு பெண்களே இருக்கிறார்கள். அல்லது நேரடியாகவே பெண்ணை பெண்ணே கொடுமைப்படுத்துகிறாள். இந்தச் சமயத்தில் அமைதியான இல்லறம் என்பது போய் ஆணும் கஷ்டப்படவே செய்கிறான்.

ஆகவே இது உறவுமுறைகளின் பிரச்னை. இன்னொருவார்த்தையில் சொல்லப்போனால் மானுடப் பிரச்னை.. இந்த வகையில் இந்தப் பிரச்னையை நோக்கித் தீர்வு காண முயலும் போதுதான் பிரச்னைகளுக்குச் சரியான தீர்வு காண இயலும் என நினைக்கிறேன்.

நான் இப்படிச் சொல்வதனால் பெண்களைப் புறக்கணிக்கிறேன் என்று அர்த்தமில்லை. அவர்கள் காலம் காலமாக சமுதாயத்தால் கல்வி, பொருளாதாரச் சுதந்திரம் இல்லாமல் ஒடுக்கப்பட்டு வருகிறார்கள். இது நாட்டிற்கு ஒரு பெரிய இழப்பு. எப்படி என்று சொல்கிறேன்.

இன்றைக்கு மொத்த மக்கள் தொகையில் ஐம்பது சதவிகதத்திற்கும் மேல் பெண்கள். ஆக ஒரு நாட்டின் பாதித் தொகை மக்கள் கல்வியறிவில்லாமல் ஒடுக்கப்பட்டு சமுதாய முன்னேற்றத்திற்கு உதவ முடியாமல் இருப்பார்களானால் அது சமுதாயத்திற்கு நாட்டிற்கு எவ்வளவு பெரிய நஷ்டம்? அந்த நாடு முன்னேறும் வேகத்தில் பாதியளவு தாமதம் ஆகும் அல்லவோ?

ஆகவேதான் உங்களைப் போன்றவர்களைக் கேட்டுக் கொள்கிறேன், இதைப் பெண்களின் பிரச்னை எனத் தனிமைப்படுத்தி சிறு வட்டத்திற்குள் அடக்கி விடாதீர்கள். சமுதாய, நாட்டின் பிரச்னை எனப் பொதுவாக்கி அவர்களின் முன்னேற்றத்திற்காகப் பாடுபடுங்கள் என்கிறேன்...''

வழக்கறிஞருக்கே உரிய தோரணையுடன் ஆணித்தரமாகப் பேசிய அந்தப் பெண்மணிக்குப் பேச்சின் வேகம் இன்னும் குறையவில்லை. எனவே மெதுவாகப் பேச்சைத் திருப்பினேன்.

''பொது வாழ்விலே ஈடுபடும் பெண்கள் பல பிரச்னைகளைச் சந்திக்க நேருமே! நான்கு குழந்தைகளின் தாயான நீங்கள் குடும்பத் தலைவியாகவும் இருந்து கொண்டு, இத்தனை ஈடுபாட்டுடன் பொது வாழ்வில் வேலைகளைச் செய்ய எப்படி முடிகிறது?''

ஸ்ரீராம் சிட்பண்ட் நிறுவனம் தன்னுடைய புதிய அலுவலகத்தைச் சென்னையில் கதீட்ரல் சாலையில் திறந்தது. அவ்விழாவிற்கு வருகை தந்திருந்த திருமதி மார்க்ரெட் ஆல்வா சிட்பண்டுகளைப் பற்றிச் சொன்ன ஒரு விஷயம் மிகவும் யோசிக்க வேண்டியது:—

''இப்படிப்பட்ட சிட்பண்டுகளில் சீட்டுக் கட்டுபவர்கள் பெரும்பாலும் பெண்களே. அவர்கள்தான் சேமிக்கும் எண்ணத்துடன் தன் செலவுகளை, சுகங்களையெல்லாம் சுருக்கிக் கொண்டு கணவனுக்குத் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ கட்டுகிறார்கள். உங்களுடைய வாடிக்கையாளர்கள் பெரும்பாலும் கஷ்டப்பட்டுச் சேமிக்க நினைக்கும் பெண்கள்தான். எனவே அப்படிப்பட்ட பெண்களை ஒரு போதும் ஏமாற்ற நினைக்காதீர்கள். நான் ஸ்ரீராம் சிட்பண்ட் அப்படிப்பட்ட நிறுவனம் என்று சொல்லவில்லை. இந்த விழாவை ஒரு சந்தர்ப்பமாகவைத்துக்கொண்டு அப்படி ஏமாற்ற நினைக்கும் சிட்பண்டுகளுக்குச் சொல்ல விரும்புகிறேன்'' என்றார்.

"கொஞ்சம் கஷ்டம்தான். ஆனால் என் குழந்தைகளுக்குத்தான் நான் முதலில் என் பதை மறப்பதில்லை. நான் இன்றைக்கு அமைச்சராக இருக்கலாம், நாளைக்கு இல்லாமல் போகலாம். ஆனால் என் குழந்தைகளுக்கு நான் என்றைக்கும் அம்மாதானே.." என்று சிரிக்கிறார். பிறகு, தீவிரத்துடன்,

"...இப்படி ஆரம்ப நாட்களில் பொதுக் காரியங்களில் ஈடுபடுவது பெண்களுக்குக் கஷ்டம்தான். ஏன் சாதாரணமாக வேலைக்குச் செல்லும் பெண்ணையே எடுத்துக் கொள்வோமே!

ஒரு ஆண் அலுவலகத்திலிருந்து வீட்டிற்கு வரும்போது வேலை முடிந்து வருகிறான். ஆனால் பெண்ணிற்கு வேலைகள் அலுவலகத்தோடு முடிவதில்லை. வீட்டிலும் அவளுக்குக் கடமைகள் காத்துக் கொண்டிருக்கும். குழந்தைகள் எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருப்பார்கள். இன்றைய பெண்களின் நிலை கஷ்டம்தான்.

ஆனால் இவையெல்லாம் சிறிய குழந்தைகள் இருக்கும் ஆரம்ப நாட்களில்தான். அவர்களை பெரியவர்களாகி விட்டால் அத்தனை கஷ்டமில்லை. என்னைப் பொறுத்த வரை என் குழந்தைகள் என் கடமையின் கனத்தைப் புரிந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

திருமதி காந்தி சுடப்பட்ட இரண்டு மூன்று நாட்கள் டெல்லி நகரமே கொந்தளிப்புடன் இருந்தது. நிவாரணப் பணிகளில் என்னை ஈடுபடச் செய்தார் திரு. ராஜீவ்காந்தி. பலரும் என்னைப் பயமுறுத்தினார்கள். ஆனால் அந்தச் சமயத்தில் என் குழந்தைகளே எனக்கு உற்சாகமூட்டினார்கள். நான் பஞ்சாபிற்குப் போய்விட்டு வந்தபோதும் உற்சாகத்தோடு வழியனுப்பினார்கள்.

"நம்முடைய நாட்டுப் பிரஜைகளான அவர்களை நாமே கவனிக்காவிட்டால் வேறு யாரம்மா கவனிப்பார்கள்...?" என்று உற்சாகப்படுத்தினார்கள்.

"பல வெளிநாடுகளுக்குப் போய் மகளிர் கருத்தரங்குகளில் எல்லாம் கலந்து கொண்டு வந்திருக்கிறீர்கள். பல கலாசாரப் பெண்களையும் பார்த்திருப்பீர்கள். இன்றைக்கு நம்முடைய கலாசார நிலைமை எப்படி இருக்கும் சொல்லுங்களேன். இதை ஏன் கேட்கிறேன் என்றால் ஒருவித ரெண்டுங்கெட்டான் நிலைமையே இன்று இருக்கிறது.. முழுமையாக மேனாட்டுக் கலாசாரத்தையும் பின்பற்ற முடியவில்லை. நம்முடைய பழக்க வழக்கங்களையும் 'ப்ஸ...' என்று அலட்சியமாக ஒதுக்குகிறார்கள். இப்படி 'ரெண்டுங்கெட்டான்' பெண்கள் வளருவது சரியா...?"

"நம்முடைய இளைஞர்கள் இப்படி ரெண்டுங்கெட்டானாக வளருகிறார்கள் என முழுமையாக ஒத்துக்கொள்ள மாட்டேன். ஓரளவு உங்கள் கூற்று உண்மையாக இருந்தாலும், அவர்கள் நம் கலாசாரப் பெருமையை உணர ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்' என்றுதான் சொல்வேன்.

டெல்லியில் கல்லூரி மாணவர்கள் பிரதமர் ராஜீவ் ஸ்டைலில் குர்தா அணிய ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள் தெரியுமா? அது மட்டுமில்லை. நம்முடைய பழைமையான கலாசார பெருமையையும் உணர ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்.

மேனாட்டில் தங்கிக் கொண்டு நம்முடைய கலாசாரத்தைப் பற்றிக் கேலியாகப் பேசும் இந்தியர்களை என்னால் ஒத்துக் கொள்ள முடிவதில்லை. நான் வெளிநாடுகளுக்குப் போயிருந்த போது "என்ன நிர்வாகம் நடக்கிறது இந்தியாவில்" என்றெல்லாம் பேசிய போது நான் பதிலுக்குக் கடுமையாகக் கூடப் பேசியிருக்கிறேன்.

'நீங்கள் அறிவில் சிறந்தவர்களாக இந்தியாவில் பிறந்து அந்தப் பாரதத்தை உயர்த்த உங்கள் அறிவைப் பயன்படுத்தவில்லை. அந்தப் பொறுப்புக்களினின்று கழன்று கொண்டு, உழைத்து நிர்வாகம் செய்து இங்கேயே போராடும் எங்களுக்கு நீங்கள் அறிவுரை சொல்கிறீர்களா?' என்றும் கேட்டிருக்கிறேன்.

எனவே நம்முடைய கலாசாரமோ, நிர்வாகமோ கேலிக்குரியதல்ல. நம்முடையது இதுதான் காலம் என்று கணக்கிட முடியாத பழைய பாரம்பரியம் மிக்க கலாசாரம்.

---

திருமதி மார்கரெட் ஆல்வா தனது பெண்ணின் பெயரில் ஒரு பாங்க் கணக்கு ஆரம்பிக்கச் சென்றாராம். இரண்டு பெண்களையும் பார்த்த வங்கி அதிகாரி இவருடைய கணவரை அழைத்து வரச் சொன்னாராம்.

திருமதி ஆல்வா, 'பிலு பிலு'வெனப் பிடித்துக் கொண்டாராம். "பாங்க் அக்கவுண்ட் ஆண்கள்தான் ஆரம்பிக்க வேண்டுமா, உங்களுடைய எந்தச் சட்டத்தில் அப்படி இருக்கிறது?" என்றெல்லாம் கேட்டிருக்கிறார். கடைசியில் இவர் யாரெனச் சொன்ன பிறகு வங்கி அதிகாரி ஆடிப் போய்விட்டாராம்.

—பி. எஸ். மணி.

---

> "நான் இன்றைக்கு அமைச்சராக இருக்கலாம், நாளைக்கு இல்லாமல் போகலாம். ஆனால் என் குழந்தைகளுக்கு நான் என்றைக்கும் அம்மாதானே..."



## மங்கையர் மலர்

### அயல் நாட்டு சந்தா விபரம்

| | | விமானம் மூலம் | கப்பல் மூலம் |
|---|---|---|---|
| சவூதி அரேபியா, சிங்கப்பூர், ஹாங்காங், | 1 வருடம் | ரூ. 130/- | ரூ. 70/- |
| ஈரான், ஈராக், குவைத், U. A. E. | ஆறு மாதம் | ரூ. 65/- | ரூ 35/- |
| ஜெர்மனி, இங்கிலாந்து, ஜாம்பியா | 1 வருடம் | ரூ. 175/- | ரூ. 70/- |
| நார்வே, ஆஸ்திரேலியா, மொரிஷியஸ், ரீயூனியன், USSR | ஆறு மாதம் | ரூ 87/50 | ரூ. 35/- |
| அமெரிக்கா, கனடா, | 1 வருடம் | ரூ. 200/- | ரூ. 70/- |
| நியூஜிலந்து | ஆறு மாதம் | ரூ. 100/- | ரூ. 35/- |

மற்ற நாடுகளுக்கான சந்தா விபரங்களுக்கு:

மானேஜர், மங்கையர் மலர்
ரேஸ் கோர்ஸ் ரோடு,
கிண்டி, சென்னை - 600032
என்ற விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

கொண்டது. மற்றவர்களெல்லாம் காட்டுமிராண்டிகளாகத் திரிந்து கொண்டிருந்த போது நாகரீக மனிதர்களாக நாம் வாழ்ந்து கொண்டு இருந்தோம்.

இப்படிப்பட்ட ஒரு திருநாட்டில் பிறந்தோம் என ஒவ்வொரு இந்தியனும், இந்தியக் குழந்தையும் பெருமைப்படும்படி தாய்மார்கள் வளர்க்க வேண்டும். அப்படி நாட்டுப் பற்றுடன் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் பெரியவர்களாகும் போது நம்முடைய நாட்டிற்குச் சிறந்த வருங்காலம் இருக்கிறது என்பதில் சந்தேகமில்லை...''

நான் விடவில்லை. ''பெண்கள் பிரச்னை எனத் தனியாக இல்லை எனச் சொல்லிவிட்டீர்கள். இருந்தாலும் பெண்களை உயிருடன் எரிப்பது, விதவைகளை ஒதுக்கி வைப்பது, பெண்ணையே ஒரு சாபக் கேடாக நினைப்பது இதெல்லாம் இருக்கிறதே. இதற்கெல்லாம் எந்த வகையில் தீர்வு காண முடியும் என நினைக்கிறீர்கள்...?''

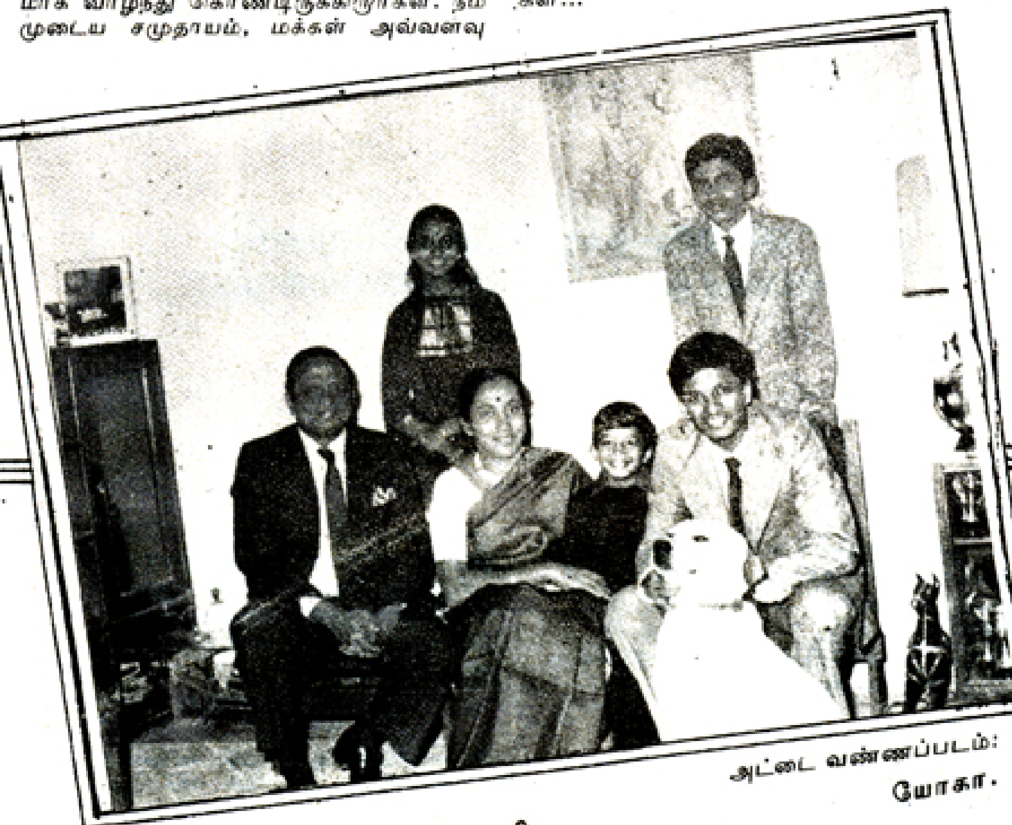
''இன்றைக்கு 750 மில்லியன் மக்கள் இருக்கிறார்கள். அவற்றில் ஒரு மில்லியன் பெண்களா கொளுத்தப்பட்டு விட்டார்கள்? இப்படிச் சொன்னவுடன் எல்லாப் பெண்களும் சேர்ந்து என்மேல் பாயாதீர்கள். நிச்சயமாகக் கொடுமைப்படும் பெண்களுக்காக நான் வாதாடுகிறேன். ஆனால் இன்றைக்கு லட்சக் கணக்கில் திருமணங்கள் நடந்து சந்தோஷமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். நம்முடைய சமுதாயம், மக்கள் அவ்வளவு தூரம் கெட்டுப் போய் விடவில்லை என்று சொல்ல வருகிறேன்.

பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு நிவாரணம் என வரும்போது ஒரு வழக்கறிஞராக நான் இதைப் பார்க்கிறேன். பெண்களுக்குச் சமமான சொத்துரிமையும், கல்வி பொருளாதார சுதந்திரமும் கிடைத்துவிட்டால் அவர்களுடைய பிரச்னைகள் தீரும். இதைப் பற்றி ஆழமாகச் சிந்தித்தீர்களானால் நான் சொல்வது உங்களுக்குப் புரியும்.

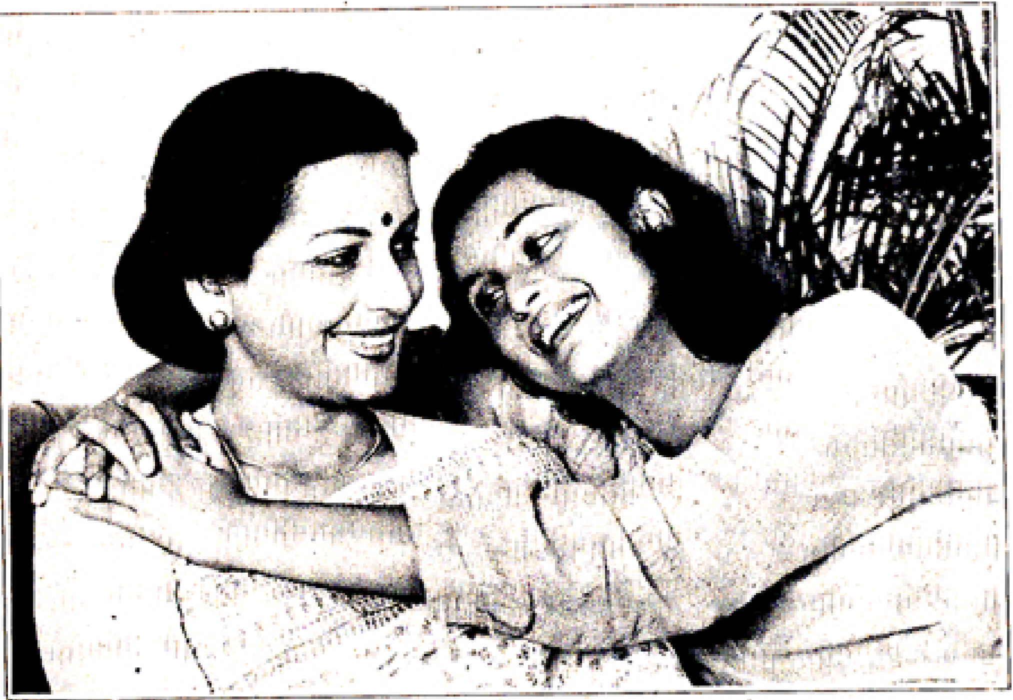
அதேபோல 'விதவை'யானவுடன் ஒரு பெண் தூக்கியெறியப்படுகிறாள். அனாதையாகி விடுகிறாள். இவையெல்லாம் நீங்க பெண்கள் பாதுகாப்புடன் வாழ ஆங்காங்கே அவர்களுக்குத் தகுந்த ஏற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும். ஒரு விதவை ஹாஸ்டலில் தங்கச் சென்ற போது அவளுடைய ஐந்து வயது மகனுக்கு அனுமதி வழங்க மறுக்கப்பட்டது. "அவள் குழந்தையை எங்கே தூக்கிப் போடுவாள்?'' நான் பிறகு போராடி அவளுக்கு அனுமதி வாங்கிக் கொடுத்தேன்.

இப்படிப்பட்ட பெண்கள் அமைதியாக வாழ 'பாதுகாப்பு நிலையங்கள்' பல நம் நாட்டில் உருவாக்கப்பட வேண்டும்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாகப் பெண்களை நான் ஒன்று கேட்டுக் கொள்வேன். உங்களின் சக பெண்களை உங்களைப் போலவே நினையுங்கள். எதிரிகளாக நினைக்காதீர்கள்...



அட்டை வண்ணப்படம்:
யோகா.



பருவத்தின் எல்லையில் என் பாசத்துக்குரிய மகள், சங்கடமான இந்தக் காலகட்டத்தில் அந்த இளம் உள்ளம் படும் வேதனை, தாயாகிய எனக்குத் தான் புரியும்.

# “என் மகளுக்கு கேர்ஃப்ரீ வாங்கித் தர நான் முடிவு செய்தது ஏனென்றால்”...

ஒரு சிறுமியின் வாழ்க்கையில் அவள் வயதுக்கு வரும் காலகட்டம் தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகும். பயமும், வெட்கமும், தவிப்பும் நிறைந்து, உடலளவில் மட்டுமின்றி மனத்தளவிலும் அவள் பாதிக்கப்படும் நேரமும் அதுதான்.

நான் ஒரு தாய். இந்தக் கால கட்டத்தை அனுபவித்தவள். அதன் சிரமங்களை நன்கு உணர்ந்தவள். குறிப்பிட்ட அந்த ஐந்து நாட்களும் ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் ஏற்படும் சங்கடமும் தொல்லையும் எனக்கு நன்றாகவே தெரியும்.

**இத்தனை வருடங்களாக, சானிடரி பாது காப்புக்குத் தேவையானதை நான் வீட்டிலேயேதான் தயாரித்துக் கொள்வேன். அது மிகவும் தர்மசங்கடமான வேலைதான்!**

மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்துவதற்காக நன்றாகத் துவைத்து, காயப்போட்டு... போதும் போதும் என்றாகி விடும். அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்களுக்குக் கூட நமது 5 நாள் பிரச்னை விளம்பரப்படுத்தப்பட்டு விடும். இத்தனை அவஸ்தைப் பட்டாலும்,

நமக்குத் தேவையான சானிடரி பாதுகாப்பு கிடைக்குமா என்பதும் நிச்சயமில்லை. அது மட்டுமல்ல; எப்போது எந்த அசம்பாவிதம் நடந்து அவமானப்பட வேண்டி வருமோ என்று பயந்து நடுங்கிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

என்னைப் பொறுத்தவரையில் இதிலெல்லாம் ஓரளவு பழக்கப்பட்டுவிட்டேன் என்றே சொல்லலாம். தவிர, அந்தக் காலத்தில் சங்கடமான அந்த 5 நாட்களில் பெண்கள் வெளியே போவது என்கிற வழக்கமெல்லாம் அறவே கிடையாது.

**ஆனால் இப்போது காலம் மாறிவிட்டது... பெண்கள் மாதத்தின் அந்த 5 நாட்களில்கூட துடிப்பாக செயல்பட வேண்டியுள்ளது.**

ஆனால் இப்போது காலம் மாறிவிட்டது. இப்போது கேர்ஃப்ரீ போன்ற நவீன சானிடரி பாதுகாப்பு கிடைக்கும் இந்த நாளில், என் மகளும் நான் இளம் பெண்ணாக இருந்ததைப் போலவே ஏன் வீட்டிற்குள் அடைபட்டுக் கிடக்கவேண்டும். நான் வளர்ந்த காலம் வேறு. என் மகள் வளரும் சூழ்நிலை வேறு. இன்றைய சிறுமிகள் மாதத்தின் அந்த 5 நாட்களில் கூட துடிதுடிப்பாக செயல்பட வேண்டியுள்ளது.

என் மகளைப் பாருங்களேன். அவள், நான் இளம் பெண்ணாக இருந்த காலத்தில் செயல்பட்டதைவிட மிக...மிக சுறுசுறுப்புடன் செயல்பட வேண்டியிருக்கிறது...படிப்பு விஷயத்திலும் சரி, இதர வேலைகளிலும் சரி. நாங்கள் இருந்ததைப் போல என் மகளையும் வீட்டிற்குள் முடக்கிப்போட நான் விரும்பவில்லை.

அதனால்தான் நான் கேர்ஃப்ரீயைத் தேர்ந்தெடுத்தேன். என் மகளின் துடிப்புக்கும் துள்ளலுக்கும், ஆட்டத்துக்கும் ஓட்டத்துக்கும் ஈடு கொடுக்கும் இணைபிரியாத் தோழி கேர்ஃப்ரீ.

முக்கியமான அம்சம் என்னவென்றால் கேர்ஃப்ரீ ஒரு ரெடிமேட் நாப்கின். துணியையும் பஞ்சையும் வைத்து மடித்து, நேரத்தை வீணாக்கும் தொல்லை கிடையாது.

நான் அந்தக் காலத்தில் செய்தது போல என் மகள் துவைத்து, காயப் போட்டு, சங்கடப்பட வேண்டியதில்லை. தேவையான நேரத்திலே சட்டென்று புத்தம் புதுசாக, சுத்தமான ஒரு நாப்கினை எடுத்து அவள் உபயோகிக்கலாம்.

ஒரு விஷயத்தை நான் ஒப்புக்கொண்டாக வேண்டும். முதலில் எனக்கு இத்தகைய ரெடிமேட் நாப்கின்மீது கொஞ்சம் அவநம்பிக்கை இருக்கவே செய்தது. ஆனால், இப்போது என் மகள் மாசாமாசம் கேர்ஃப்ரீ பயன்படுத்தி மகிழ்ச்சியோடு இருப்பதைப் பார்த்ததும் எனக்குப் பூரண நம்பிக்கை ஏற்பட்டு விட்டது. தேவையான சானிடரி பாதுகாப்புக்கும், அசம்பாவிதம் எதுவும் நடக்காமல் தடுக்கவும் சானிடரி நாப்கின் பெரிதாக, கனமாக இருக்க வேண்டும் என்று நான் எண்ணி வந்தது தவறு என்பது இப்போது விளங்குகிறது.

கேர்ஃப்ரீ உபயோகிப்பதால் சுகமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் உணர்வதாக என் மகளே சொல்கிறாள். பயமின்றி, கவலையின்றி வெளியே சுற்றவும் முடிகிறது என்றும் கூறுகிறாள். அப்பாடா! எனக்கு ஒரு கவலை விட்டது.

**கேர்ஃப்ரீ பயன்படுத்துவதில் சிரமமோ சிக்கலோ எதுவுமே கிடையாது. இதனாலேயே என் மகளுக்கு எந்த விதமான பிரச்னையும் இல்லை, அதைக் குறித்து நான் சந்தோஷப்படுகிறேன்.**

எனக்குக் கிடைக்காத ஒரு சுதந்திரமும் பாதுகாப்பும் கேர்ஃப்ரீ மூலம் என் மகளுக்குக் கிடைத்திருப்பதைப் பார்த்துப் பூரிப்படைகிறேன். ஒரு பெண்தான்—அதுவும் ஒரு அன்னைதான்—என்னுடைய மன உணர்வுகளைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

காலத்தோடு நாமும் மாறியாக வேண்டும். அதுவும் நமக்கு அதிக சுதந்திரமும் பாதுகாப்பும் தருகிற கேர்ஃப்ரீ வடிவிலே அந்த மாற்றம் இருக்குமானால், அதை நாம் வேண்டாம் என்று ஒதுக்குவானேன்?




கிடைக்கிறது. 10 உள்ள பேக் மற்றும் சிக்கனமிக்க 20 மற்றும் 30 உள்ள பேக்குகளிலும்

தனியும் கிடைக்கிறது. கேர்ஃப்ரீ 10 உள்ள பேக்கில்

*கேர்ஃப்ரீ சானிடரி நாப்கின்கள்—பூரண சுகம், பரிபூரண பாதுகாப்பு—மாறுகின்ற காலத்துக்கேற்ற மகத்தான வசதி.*

Johnson & Johnson

ORM/5070/TAM

# பார்லிமெண்டில் நட்சத்திரங்கள்



பெற்றோர்களுக்குப் பெருந்தொல்லை தரும் மாதம் ஜூன் மாதம். பள்ளிகளும் கல்லூரிகளும் திறக்கும் சமயத்தில் பீஸ், புத்தகம் என்று பல நூறு ரூபாய்கள் செலவு செய்ய நேரிட்டுப் பொருளாதார நெருக்கடியில் அவதிப்பட வேண்டியிருக்கிறது. எல். கே. ஜி. முதல் கல்லூரி வரை குழந்தைகளுக்கு அட்மிஷன் வாங்க வேண்டிய நிலையில் இருப்பவர்களுக்கோ, மன வேதனையும் அலைச்சலும் சேர்ந்து கொள்கின்றன.

300 சீட் இருந்தால் 3000 அப்ளிகேஷன் பாரங்கள் அச்சடித்து ரூ. 10 வீதம் விற்கிறார்கள். டெஸ்டுகள், டொனேஷன், சிபாரிசு என்று பலவிதத் தொல்லைகள்.

பி. ஏ., பி. காம்., பி. எஸ்.ஸி. என்று கல்லூரி அட்மிஷன் வேண்டுபவர் ஒரே சமயத்தில் ஏழெட்டு கல்லூரிகளுக்கு விண்ணப்பிக்கவேண்டியுள்ளது. விண்ணப்பத்தாளின் விலை, சர்டிபிகேட்டுகளைக் காப்பி எடுத்து செலவு, தபால், பஸ் செலவுகள் என்று அனாவசிய செலவுகள் கணக்கில் அடங்காது. பெரும்பாலான கல்லூரிகள் எத்தனை அதிக மார்க்கு வாங்கினாலும் இன்டர்வ்யூ கார்டு அனுப்புவதில்லை.

மாணவ மாணவிகளுடன் பெற்றோர்களும் கல்லூரிகளை முற்றுகையிட்டு க்யூவில் நின்று பிரின்சிபாலைக் கண்டு கெஞ்சிக் கூத்தாடி இடம் பிடிக்க வேண்டிய நிலை. இதே அவலம் மூன்று வயதுக் குழந்தையை எல்.கே. ஜி.யில் சேர்க்கும்போதும் இருக்கிறது என்றால் இங்கே கல்லூரி மற்றும் பள்ளிக்கூடங்கள் இயங்கும் முறையில் எங்கும் கோளாறு இருக்கிறது என்று அர்த்தம். கல்லூரிகளில் இடங்களுக்கு ஒட்டு மொத்தமாக ஒரே இடத்தில் விண்ணப்பங்களை வாங்கி தகுதிக்கும், வசதிக்கும் ஏற்றபடி கல்லூரிகளை யுனிவர்சிடியே தீர்மானித்து இடம் ஒதுக்கலாமே!

பணம் பிடுங்கும் பள்ளிகளைப் பெற்றோர்கள் புறக்கணித்தால் தான்—எல்.கே.ஜி., யு. கே. ஜி. பகல் கொள்ளைக்கு ஒரு முடிவு ஏற்படும். சில தனியார் பள்ளிகளை விட கார்ப்பரேஷன் பள்ளிகளே மேல்!

* * * * *

டிசம்பர் தேர்தலில் பார்லிமெண்டுக்கு அரை டஜன் சினிமா நட்சத்திரங்கள் இந்திரா காங்கிரஸ் சார்பில் நின்று வெற்றி பெற்றனர். இவர்கள் பார்லிமெண்ட் உறுப்பினராகி ஆறு மாதங்களாகின்றன. ஒரு நீண்ட பட்ஜெட் தொடரும் நடந்தேறி விட்டது. மக்கள் பிரதிநிதிகளாக பார்லிமெண்டை அலங்கரிக்கும் சினிமா நட்சத்திரங்களின் சாதனை என்ன? ஒன்றுமே இல்லை எனலாம்.

வைஜயந்தி மாலா ஓரிருமுறை பேசினார். விஷயம் புதிதாய் எதுவுமில்லை. அமிதாப் பச்சன் பார்லிமெண்டுக்கு வந்து போவது அபூர்வம். கனிஷ்டத் மீண்டும் சினிமா பீல்டிலேயே கவனம் செலுத்த ஆரம்பித்து விட்டார்.

சமீபத்தில் அமிதாப் ப்ச்சன் ஒரு பத்திரிகைப் பேட்டியில் "என்னை அரசியல் சகதியில் இழுத்து விட்டுவிட்டார்கள்" என்று வருந்தினாராம். அவரைத் தேர்ந்தெடுத்த அலகாபாத் தொகுதி ஒரு "குப்பைமேடு" என்றும் வர்ணித்தாராம். இதைப் படித்த உ. பி. காங்கிரஸ் கட்சியினர் சிலர் அமிதாப் பச்சனை வன்மையாகக் கண்டித்து அறிக்கை விட்டார்.

'அரசியல் ஒரு சகதி என்றால், அலகாபாத் ஒரு குப்பைமேடு என்றால், அமிதாப்பச்சன் அரசியலுக்கே வந்திருக்கக் கூடாது. ராஜிநாமா செய்ய வேண்டும்' என்று கூறி 'அமிதாப் மீது நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என்று கையெழுத்து வேட்டையில் இறங்கினர். சண்டைக்கு முன் நின்றவர் மத்திய நிதி அமைச்சர் வி. பி. சிங்கின் சகோதரர் குருபக்ஸ் சிங் என்பவர் இதை வைத்து வி. பி. சிங்குக்கும் அமிதாபுக்கும் 'லடாய்' என்று சில பத்திரிகைகள் எழுத ஆரம்பித்தன.

அமிதாப் ராஜீவ் காந்தியின் அத்தியந்த நண்பர். ''இந்த அர்த்தத்தில் நான் எதையுமே சொல்லவில்லை'' என்று பின்வாங்கியதை ஒட்டி அமிதாபுக்கு எதிராக யாரும் சர்ச்சை கிளப்ப வேண்டாம், தொடர்ந்து செய்தால் அவர்கள் மீது ஒழுங்கு நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்'' என்று கட்சித் தலைமை எச்சரிக்கை செய்துள்ளது.

* * * * *

கடைசியாக வந்திருக்கும் செய்தி! நெஞ்சு வேதனையால் கருகுகிறது. கனடாவிலிருந்து புறப்பட்ட 'ஜெம்போ ஜெட்' விமானம் நடுவானத்தில் வெடித்து 329 பேரை உயிரோடு பொசுக்கிவிட்டது. அதில்தான் எத்தனை மேதைகள்; எத்தனை பொறியியல் வல்லுநர்கள்; குழந்தைகள்; பெண்கள். 'பாம்' வெடித்ததோ, என்ன சதியோ, என்ன விபத்தோ....... அவரவர்கள் நாட்டிற்குள் தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய பிரச்னைகளுக்காக இப்படியா சர்வதேச ரீதியில், 'கொலைகாரர்' களாக மாறுவார்கள்? நம் நாட்டிற்கு அறிவு ரீதியாக எவ்வளவு நஷ்டம்?

(குழந்தையின் பிணமோ என ஹெலிகாப்டர் மூலம் கொக்கி போட்டு இழுத்தபோது ஏதோ ஒரு குழந்தை வைத்திருந்த பொம்மை கிடைத்ததாம்).

பயங்கரவாதிகளைக் கட்டுப்படுத்த சென்ற மாதம் பார்லிமெண்ட்டில் பயங்கரவாத நடவடிக்கைகள் தடுப்புச் சட்டம் ஒன்று அமலானது. இதன்படி பயங்கரவாத இயக்கத்தில் சேர்ந்திருப்பவர்களும், கொலை, தீவைப்பு ஆகிய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுபவர்களும் மரண தண்டனை விதிக்கப்படுவார்கள்.

ஆனால் வெறும் சட்டம் மட்டும் சமூக விரோதச் செயல்களைத் தடுத்துவிட முடியாது. பயங்கரவாதிகள்பால் அனுதாபம் காண்பிக்கக் கூடாது. பொது மக்கள், குறிப்பாக சீக்கிய சமூகத்தினர், தவறான பயங்கரவாத வழியில் செல்லும் இளைஞர்களை எச்சரித்துக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

சீக்கியரின் கோரிக்கைகளையும் தீவிரமாக ஆராய்ந்து ஏற்கெனவே ஒப்புதல் அளிக்கப்பட்டவைகளை அமலாக்க வேண்டும். குறிப்பாக பஞ்சாப் மாநிலத்துக்கு சண்டிகார் நகரைச் சொந்தமாக்குவதோடு ஹரியானாவுக்கும் பஞ்சாபுக்கும் இடையே நதிநீர் தகராறு பிரச்னையை சீக்கியர் கோரிக்கைப்படி நடுவர் தீர்ப்புக்கு விட வேண்டும்.

இந்திராகாந்தியின் கொலைக்குப் பிறகு டில்லியிலும், பிற நகரங்களிலும் ஏராளமான சீக்கியர் கொலையுண்டார்கள்; அவர்களுடைய சொத்துக்கள் நாசமாக்கப்பட்டன. ஒரு அரசியல் கட்சியினரின் தூண்டுதலால் தான் இந்த அராஜகம் நிகழ்ந்தது என்று சீக்கியர் குற்றம் சாட்டுகின்றனர். இதுகுறித்து விசாரணைக்கு ஏற்கெனவே ராஜீவ்காந்தி உத்தரவிட்டுள்ளார். தூண்டுதல் குற்றச்சாட்டு உண்மை என்று தெரிந்தால் சொந்தக் கட்சியைச் சேர்ந்தவர் என்பதையும் பாராது குற்றவாளிகளைக் கடுமையாகத் தண்டிக்க வேண்டும்.

அமெரிக்காவிலும், பிரிட்டனிலும் சீக்கியத் தீவிரவாதிகளுக்கு ஆதரவாக சில சீக்கியத் தலைவர்கள் செயல்படுகின்றனர். ஆயுதங்கள் மற்றும் பணம் அனுப்பி தூண்டிவிடுபவர்களும் இவர்களே. அவர்கள் மீதும் இந்திய அரசு அந்தந்த அரசுகளை நடவடிக்கை எடுக்கச் செய்ய வேண்டும்.

-ரங்கஸ்ரீ

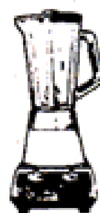
# பரிசு ஒரு மிக்ஸி!

சமையலறை வெறும் சமையல் செய்யும் அறை மட்டுமல்ல.. அங்கு எத்தனையோ சுவையான சம்பவங்கள் நடந்திருக்கலாம். உங்கள் வீட்டுச் சமையலறையில் நடந்த சுவையான சம்பவத்தை எழுதுங்களேன்.

சிறந்த சம்பவத்திற்கு ஒரு பரிசு: கிருஷ்ணா மிக்ஸ்,

பிரசுரமாகும் சம்பவங்களிற்கு வழக்கமான சன்மானம் உண்டு.

கடைசி தேதி: 15-7-85



# இளமையும், வலிமையும்
# இருபதில் மட்டுமல்ல — அறுபதிலுமுண்டு!

**பல்லாயிரம் ஆண்டுகள் இயற்கையின்**
**இன்ப இரகசியங்களைப் பகுத்துணர்ந்து**
**ஆராய்ந்த பண்டைய சித்தர்களின்**

# காயகல்பம்



விஞ்ஞான முறையில் மீண்டும் தயாரிக்கப்படுகிறது.
தங்கபஸ்பம் அடங்கியது.

- மகிழ்ச்சியும், மனநிறைவும் வாழ்க்கையில் துள்ளி விளையாடத் துணை செய்கிறது!
- மனச் சோர்வு, உடல் தளர்ச்சிகளை நீக்கி உற்சாகம் ஊட்டுகிறது!
- கொழுப்பு சத்துக்களைக் குறைத்து, இருதயத்தை வலுப்படுத்துகிறது!
- சீரண இயக்கத்தைச் சீர்படுத்தி, வயிற்றுக் கோளாறுகளை நிவர்த்திக்கிறது!
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து, ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கிறது!
- பெண்களின் பலவீன நிலைமைகளைப் போக்கிப் புத்துணர்ச்சி அளிக்கிறது!
- வாழ்க்கையை முழுமையாக அனுபவிக்க வலிவும், பொலிவும் வழங்குகிறது!
- இருபதிலும் அறுபதிலும் இளமை உணர்வோடு வாழ உதவி செய்கிறது!

125 & 500 கிராம் அளவுகளில் எல்லா அங்காடிகளிலும் கிடைக்கிறது!

அனைவருக்கும் ஏற்றது.
பத்தியம் எதுவும் இல்லை




தயாரிப்பாளர்கள்:
**கிரௌன் ஹெர்பல் ப்ராடக்ட்ஸ்**
55, ஹாரிஸ் சாலை, புதுப்பேட்டை, சென்னை-2.
(எழும்பூர் மாஜிஸ்ட்ரேட் கோர்ட்டுக்கு எதிரில்)
தந்தி: HERBAL KING.

கவியரசர் கண்ணதாசன் அவர்கள் குமுதத்தில் பாராட்டியுள்ள மூலிகை மருத்துவ ஆய்வாளர் டாக்டர் இ. ஷாஹுல் ஹமீது அவர்களின் ஆராய்ச்சித் தயாரிப்பு. மருத்துவ ஆலோசனையும் பெறலாம்.

**STOCKIST:** HOMOEOPATHIC DRUG CENTRE, 1. Corporation Shopping Complex, Behind Upparpet Police Station, Tank Bund Road, BANGALORE - 560 009. Phone: 24852.

சிங்கப்பூரில் கிடைக்குமிடம்: **M/s. GOVINDASAMY PILLAI [S] PTE. LTD.,** Serangoon Road, SINGAPORE.

**எஸ். கே.** **சென்னை—44.**

**என் பையன் சரியாகப் படிக்க மாட்டேன் என்கிறான். சொன்ன பேச்சு கேட்க மாட்டேன் என்கிறான். வீட்டிற்கு அடங்குவதில்லை. 7—ம் வகுப்பு பாஸ் செய்திருக்கிறான். இவனை மேற்கொண்டு எந்தப் பள்ளியில் சேர்க்கலாம்?**

சரியாகப் படிக்கவில்லை, அடங்கவில்லை என்பதில் எல்லாம் பெற்றோர்களின் தவறும் சரி பாதி அடங்கியிருக்கிறது. முழுமையாக என்று கூடச் சொல்லும் அளவு சில பெற்றோர்கள் தவறு செய்கிறார்கள். சிறு வயதிலிருந்தே குழந்தைகளை அடக்கி ஒடுக்கி அடிமைகள் போல வளர்ப்பதும், பிற குழந்தைகளுடன் சதா ஒப்பிட்டுப் பேசுவதும் குழந்தைகளின் மனத்தில் வெறுப்பை வளர்க்கின்றன.

இல்லையென்றால் மிகவும் செல்லம் கொடுத்து, குழந்தை பிடிவாதம் பிடித்தால் யானையாக இருந்தால் கூட வாங்கிக் கொடுத்து விடுவது எனச் சிலர் இருக்கிறார்கள்.

முந்தைய வகைக் குழந்தைகளுக்கு வெறுப்பும், பிந்தைய குழந்தைகளுக்கு அலட்சியமும் வளருகிறது. இவையே வளர்ந்து இரண்டுங்கெட்டான் வயது எனப்படும் 'டீன் ஏஜி'ல் பூதாகாரமாகி எதற்கெடுத்தாலும் பெற்றோரை எதிர்ப்பது என்று மாறுகிறார்கள்.

உங்கள் பிள்ளையைப் பொறுத்தவரை கொஞ்ச நாட்களுக்கு அவனைப் பற்றிப் புகார் செய்வதையோ, விமரிசனம் செய்வதையோ விடுங்கள். என்ன செய்தாலும் கண்டு கொள்ளாமல் விடுங்கள். ஒரு மாதம் போன பிறகு உங்கள் வீட்டு விவகாரங்களில் (பாமாவின் ரேஷனில் வாங்கினது நல்லா இருக்குமா ரவி? உன் ஃபிரண்ட் வீட்ல என்ன வாங்கறாங்க?' என்பன போன்ற சிறிய விஷயம் கூடப் போதும்.) ஆலோசனை கேளுங்கள். நட்புடன் அவனுடன் பழகுங்கள். அவன் செய்யும் காரியங்களைப் பாராட்டி உற்சாகப் படுத்துங்கள்.

அவன் அறைக்குள் இருப்பது தெரியாதது போல பக்கத்து வீட்டுக்காரியிடம், "எங்க ரவி ரொம்பப் பொறுப்பானவன் தெரியுமா? அன்னிக்குப் பாருங்க..." என்று ஆரம்பியுங்கள். உங்க பையனை நீங்கள் நடத்துவதில்தான் இருக்கிறது. இதற்கென்று தனிப் பள்ளி எதுவுமில்லை.

**ஏ. மேரி,** **சென்னை—10.**

**எனக்கு வயது பத்தொன்பது. நான் மிகவும் ஒல்லியாக இருக்கிறேன். என் உடலில் சதைப் பிடிப்பிற்கு ஒரு வழி கூறுங்களேன்?**

காய்கறிகள், கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகள் சாப்பிடலாம். கன்னம், மார்பு இவற்றிற்கு மசாஜ் கொடுக்கலாம். அவரவர் கொடி போல இல்லையே என வருத்தப்படும் போது நீங்கள் ஏன் இப்படி வருத்தப்படுகிறீர்கள்? விகாரமான ஒல்லி இல்லாத வரை நல்லதுதானே?



# இதற்கு என்ன செய்வது?

டி. ஆர். ரமேஷ்

**சாவித்ரி,** **கள்ளக்குறிச்சி.**

**எனக்கு மூக்கின் மீது சொர சொரப்பாகவும், முள்ளு முள்ளாகவும், மேலும் தாடையிலும் அந்த மாதிரி உள்ளது. இது எதனால் வருவது? நான் அழகாக விளங்க என்ன செய்ய வேண்டும்?**

உலர்ந்த சருமம், வைட்டமின், ஏ. ஈ சத்து இல்லாதவர்களும் முகத்தில் இப்படிப்பட்ட தொல்லைகளால் அவதிப்படுகிறார்கள். கீரை, காய்கறிகளுடன் இரும்பு, வைட்டமின் சத்து மாத்திரைகளைச் சாப்பிடலாம். நல்ல தரமான கிரீம்களை முகத்திற்கு மென்மையாகத் தடவி குறைந்த பவுடரைப் போடுங்கள். இரவில் வெண்ணெயைத் தடவி காலையில் பயத்த மாவினால் முகத்தைக் கழுவுங்கள். விரைவில் முகம் மென்மையாக மாறும்.

**ஆர். விஜயலட்சுமி,** **குளூர்.**

**எனக்கு வயது 19. இயற்கையிலேயே எனது உடல் மிகவும் சூடாகவும்**

உள்ளங்கால், கை எல்லாம் மிகவும் எரிகிறது. தலையில் மிகவும் பொடுகு உள்ளது. முடி நான்கு வருடங்களாய் கொட்டுகிறது. மாத விலக்காகும் போது வயிற்றுவலி தாங்க முடியாமல் உள்ளது. இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

இரத்தக் குறைவால் ஏற்படும் அனீமியாவினால் அவதிப்படுகிறீர்கள். இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளைச் சாப்பிட வேண்டும். உணவில் அதிக அளவில் பால், தயிரைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உடல் வலிமை பெறுமானால் உங்களின் உடல் கோளாறுகள் தானாகவே சரியாகிவிடும்.

மேஜர்தாசன், ஈரோடு—10.

சமீபத்தில் என் நண்பர் ஸ்கூட்டரில் சென்று கொண்டு இருந்த போது ஒரு டவுன் பஸ் அவர் மீது மோதி விட்டது. முதுகில் பலத்த அடி உயிருக்கு ஆபத்து இல்லை. ஸ்கூட்டர் சின்னாபின்னமாகிவிட்டது. தவறு டவுன் பஸ் டிரைவர் மீதுதான்.

அருகில் உள்ள காவல் நிலையத்தில் புகார் செய்தும் இன்றுவரை ஒரு நடவடிக்கையும் அவர்கள் எடுக்கவில்லை. பஸ் உரிமையாளர் என் நண்பரிடம் ஐந்தாயிரம் ரூபாய் தந்து விடுகிறேன் என்று பிடிவாதமாகக் கூறுகிறார் என் நண்பர் என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் விழிக்கிறார். இதற்கு அவர் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்களுடைய நண்பர் புகார் செய்ததைக் காவல் நிலையத்தில் பதிவு செய்திருக்கிறார்களா எனப் பாருங்கள். பதிவு செய்யப்பட்ட அந்த வழக்கை அடிப்படையாகக் கொண்டு மோட்டார் வாகனச் சட்டப்படி உங்களூர் நீதிமன்றத்தில் மனு செய்யலாம்.

ஒவ்வொரு பஸ்ஸுமே அவசியம் இன்ஷூர் செய்யப்பட்டிருக்கும். எனவே பஸ்ஸின் உரிமையாளர், இன்ஷூரன்ஸ் கம்பெனி இவற்றின் மீது வழக்குத் தொடரலாம்.

உங்களுடைய வழக்கை அடிபட்டவரின் உடல் ஊனம், ஊனத்தினால் ஏற்பட்ட மருத்துவ, உணவு, மன வருத்தச் செலவுகள், விபத்தினால், தற்கால, எதிர்கால சம்பாத்திய நஷ்டங்கள், குடும்பத்தாரின் பாதிப்பு எனப் பல வகைகளில் விவரித்து நீதிமன்றத்தில் தொடரலாம்.

சரஸ்வதி ராமன், சென்னை—78.

நான் ஒரு விதவை. மணமான இரு பெண்களும், ப்ளஸ் டூ படிக்கும் ஒரு பையனும் இருக்கிறார்கள். நான்கு வருடங்கள் முன்பு ஹவுஸிங் போர்டிலிருந்து எனக்கு ஒரு சிறு மனை "அலாட்" ஆனது. தவணை ஒழுங்காகக் கட்டி வருகிறேன். மூன்று வருஷங்களுக்குள் அந்த மனையில் வீடு கட்டவில்லை என்றால், மனையைத் திரும்ப எடுத்துக் கொள்ள (ஹவுஸிங்போர்டு) சட்டமிருப்பதாகச் சொல்கிறார்கள். எனக்கு வேறு சொத்தோ, பணமோ ஒன்றும் கிடையாது. பையன் வேலைக்குப் போன பின்புதான் வீடு கட்ட முடியும் என்கிற நிலையில் இருக்கிறேன். இதை ஹவுஸிங் போர்டுக்குத் தெரிவித்து, என் பையன் வேலைக்குப் போன பின் வீடு கட்ட அனுமதி கேட்டால் கொடுப்பார்களா? நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

வீட்டு வசதி வாரியம் நீங்கள் கூறியுள்ளபடி விதிகள் அமைத்திருக்கின்றது உண்மைதான். ஏனெனில் வீட்டு வசதி வாரியத்திடம் குறைந்த விலையில் வாங்கி இதையே வியாபாரமாகச் சிலர் தவறாகப் பயன்படுத்துவதால்தான்., உங்களைப் போன்றவர்கள் குடும்ப நிலைமையை விளக்கி மனு செய்து கொண்டால் நிச்சயம் பரிசீலிப்பார்கள்.

அதையும் விடச் சிறிய அளவிலாவது ஒரு அறையைக் கட்டலாம். பெரியதாக வீடு கட்ட வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. பத்துக்குப் பத்து ஒரு ரூம் போடலாம். பல வாடகைதாரர்கள் வீடு கட்ட அட்வான்ஸ் தருகிறார்கள். ஏதோ ஒரு கட்டிடம் இருக்கிறது எனக் காண்பித்தீர்களானால் வீட்டு வசதி வாரியம் அதைக் கவனிக்குமே!

---

# இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

**பொருள்: புதிய கேக்** **கடைசி தேதி: 15-7-85**

**சமையல் கூப்பன்**

................ என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

இப்போது கிடைக்கிறது

# ஃப்ரெஷ்

**தேங்காய் எண்ணெய்**
100% தூய்மையானது,
"மைக்ரோ-ஃபில்டர்" செய்யப்பட்டது

"அக்மார்க்"
— இந்த முத்திரையைத் தாங்கி வருவது ஃப்ரெஷ் மட்டுமே.

Fresh
COCONUT OIL

கண்ணுக்குத் தெரியாத நுண்ணிய அழுக்கு மற்றும் கசண்டுப் பொருட்களும்கூட "மைக்ரோ-ஃபில்டர்" வழியே வடிகட்டப்பட்டு, தூயதாய் வருகிறது ஃப்ரெஷ். ஆகவே அது மேலும் நீடித்த காலத்திற்கு "அன்றெடுத்த எண்ணெய்" ஆக "ஃப்ரெஷ்" ஆக நிலைத்திருக்கிறது.



ஆர்.டி. ஆயில் ப்ராடக்ட்ஸ் பிரைவெட் லிட்.,
தலைமை அலுவலகம் : ஆலப்புழை, கோளா
தொழிற்சாலை : கோயமுத்தூர்-641 008

இந்தியாவின் கொப்பரை வர்த்தகத்தில் மிகப்பெரிய நிறுவனத்திடமிருந்து வருகிறது ஃப்ரெஷ்.

GKGE.M85.31 Tm.

எப்படியாவது தன் பெண்ணைக் கல்யாணம் செய்து அனுப்பி விட்டால் போதும் என்று துடிக்கும் பெற்றோர்களே, இந்த உண்மைச் சம்பவத்தைக் கொஞ்சம் படியுங்கள்.

சம்பவம் நடந்தது உண்மை. சம்பந்தப்பட்ட நபர்களின் பெயர்கள் மாற்றப்பட்டு இருக்கிறது. சம்பந்தப்பட்ட நபர்களின் முழு சம்மதத்துடன் இந்த உண்மைகள் இங்கு வெளியிடப்படுகின்றன.

— க. கலா

எப்படியாவது தனக்கு இந்த வருடமாவது கல்யாணம் ஆகிவிட வேண்டும். தனக்காக வேதனையில் வெந்து கொண்டிருக்கிற தன் பெற்றோர்களை எப்படியாவது, அவர்களது வேதனையிலிருந்து மீட்க வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையில் வழக்கம் போல, கமலா மாங்காடு காமாட்சி அம்மன் ஆலயத்தின் உள்ளே சன்னதியை வலம் வந்து முடித்துவிட்டு, தன் வீட்டுக்குத் திரும்ப பஸ் ஸ்டாண்டில் நின்று கொண்டிருந்தபொழுதுதான் அந்தப் பெரியவர் தாமோதரம் தம்மை அவளிடம் அன்புடன் அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டார்.

தாமோதரம் மிகவும் மெதுவான குரலில் நடுக்கத்துடன் பேசினார். அநேகமாக அது வயோதிகத்தின் முதிர்ச்சியினால்கூட இருக்கக் கூடும். தன் ஒரே மகன் சந்துருவுக்கு, நல்ல குணவதியான அடக்கமான, பெண்ணைப் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறாராம். எதுவும் சரியாக அமையவில்லையாம். தான் பார்த்துத் தீர்மானிக்கும் எந்தப் பெண்ணையும், தன் மகன் சந்துரு அப்படியே ஏற்றுக் கொண்டு, அவள் கழுத்தில் தாலி கட்டத் தயார் என்று உறுதி கூறி எழுதி இருக்கிறானாம். பெண் மட்டும் குடும்பத்துக்கு ஏற்றவளாக, அபரிமித அழகு இல்லாமல் குத்துவிளக்கு போல இருந்தால் போதும் என்று படித்துப் படித்து எழுதி இருக்கிறானாம்.

இவ்வளவு தகவல்களையும் தடுமாறிக் கொண்டே கமலாவிடம் சொல்லி, அடுத்த வாரம் அவள் வீட்டுக்கு வர இருப்பதாகவும், அவளது வீட்டு முகவரியும் கேட்டு வாங்கிக் கொண்டார்.

இந்த எதிர்பாராத செய்தியினால் சந்தோஷப்பட்ட கமலா, இத்தனை ஆண்டுகள் நம்பிக்கையுடன் மாங்காடு வந்து சென்றதற்குப் பலன் அம்பிகை கடைசியாக, அவள் சன்னதியிலேயே தனக்கு அருள் பாலித்துவிட்டதாக எண்ணி நிம்மதியுடன் வீட்டுக்குத் திரும்பினாள்.

கமலாவின் தகப்பனார் ரயில்வேயில் வேலை பார்த்துச் சென்ற நான்காண்டுகளுக்கு முன்பு ஓய்வு பெற்றவர். ஏதோ வருகிற பென்ஷனை வைத்துக் கொண்டு குடும்பத்தைச் சமாளித்துக் கொண்டிருந்தார். கமலா, கஷ்டப்பட்டு பி.எஸ்—ஸி வரை படித்து முடித்தாள். வேலையும் கிடைக்கவில்லை. அப்பாவோ கையிலிருக்கும் கிராஜுவிடி பணமெல்லாம் கரையுமுன் சுமாரான வரனாவது கிடைக்கணுமே என கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

அவர்கள் அனைவரும் எதிர்பார்த்தபடி ஒருநாள் தாமோதரம், தன் மகன் வரதனை, பெண் பார்க்க சோம சேகர் வீட்டுக்கு அழைத்து வந்தார். அதிகம் வளர்த்தாமல் சுருக்கமாகவே பெண் பார்க்கும் படலம் முடிந்தது.

எடுத்த எடுப்பிலேயே சோமசேகர் தன் நிதிநி[illegible], தன் [illegible] னுக்குத்தன்[illegible] செய்ய முடியும், எத்தனை சவரன் நகைகள் போட முடியும் என்ற தகவலை கட் அண்ட் ரைட்டாகச் சொல்லி முடித்துவிட்டார். அதைக் கேட்டு வரதனோ, அல்லது தாமோதரமோ கொஞ்சம் கூட முகம் சுளிக்கவில்லை

# இவளுக்கு என்ன வேலை?



தாங்கள் எதையும் அவர்களிடம் எதிர்பார்க்க வில்லை என்றும், அவர்கள் சக்திக்கு முடிந்த அளவு செய்தால் போதும் என்று கூறிவிட்டார்கள்.

வரதன், பம்பாயில் உள்ள பஞ்சாலை ஒன்றின் மேனேஜர் என்றும், சம்பளம் கிட்டத்தட்ட மூவாயிரத்துக்கும் அதிகம் என்கிற தகவல், அவர்களை அசத்தியது. தன் பெண்ணுக்கு எல்லாம் நல்ல இடமாக முடிந்ததில் மதுரம் மிகவும் நிம்மதி அடைந்தாள்.

சரியாக ஒரே மாதத்தில் கமலா, வரதன் திருமணம் சிறப்பாக நடந்தேறியது. எந்தக் குறையும் சம்பந்திக்காரரும் எதுவும் இல்லை. ஏற்கெனவே தாமோதரம் போட்டிருந்த கண்டிஷன்படி தன் அருமை ஒரே மகளை சோமசேகர், மதுரம் தம்பதிகள் — பம்பாய்க்கு ரயில் ஏற்றி அனுப்பினார்கள்.

கிட்டத்தட்ட மூன்று வாரம் ஆகியும் தன் மகள் கமலாவிடமிருந்து எந்தவித தகவலும் வரவில்லை என்ற கவலையில் அன்றே கமலா முகவரிக்கு கடிதம் ஒன்று எழுதிப்போட்டான். ஆனால் அந்தக் கடிதம் அடுத்த வாரமே விலாச

தாரர் கடிதத்தில் குறிப்பிட்ட முகவரியில் இல்லை என்ற குறிப்புடன் திரும்ப மதுரத்திற்கு வந்து சேர்ந்தது. தான் எழுதிய முகவரி ஏதாவது தவறுதலாக இருக்குமோ என்ற எண்ணத்தில், சோமசேகரை ஒரு கடிதம் எழுதிப் போடச் செய்தாள். அந்தக் கடிதமும் அடுத்த வாரமே அதேபோலக் குறிப்பிட்ட முகவரியில், அதுபோல நபர் எவரும் இல்லை என்ற குறிப்புடன் திரும்பி வந்தது. இதனால் மனம் கலங்கிப் போன சோமசேகர் அன்று இரவே, அங்கே இங்கே பணம் புரட்டிக் கொண்டு மனம் சஞ்சலத்தில் ஆழ பம்பாய்க்குப் புறப்பட்டுச் சென்றார்.

பம்பாயில் தன் மருமகன் வரதன் கொடுத்திருந்த முகவரிக்கு விரைந்து சென்றார். அங்கே அதுபோன்ற நபரே இல்லை என்று தெரிவித்தார்கள். அவன் வேலை பார்த்த கம்பெனிக்குச் சென்று கேட்டபொழுது, முதலில் அதுபோன்ற நபரே வேலையில் இல்லை என்று சொல்லிவிட்டார்கள்

இனித் தன் மகளை எங்கே சென்று தேடுவது, என்று கலங்கித் தவித்தார். நல்லவேளையாக பம்பாய் வரும் போது தனது தாரத்து உறவினர் ஒருவர் முகவரி கொடுத்து எடுத்து வந்து இருந்தார். அவர் பெயர் சீதாராமன். பம்பாயில், காவல்துறையில் ஓர் உயர் அதிகாரியாக இருக்கிறார். உடனடியாக அவரைத் தேடி சோமசேகர் புறப்பட்டார்.

மூன்று மணி நேரம் சிரமப்பட்டு சீதாராமைக் கண்டுபிடித்து விட்டார். எல்லாத் தகவல்களையும் கேள்விப்பட்ட சீதாராமன் மிகவும் மனம் கலங்கி, எப்படியும் அவருக்கு உதவுவதாக வாக்குக்கொடுத்து, தன் இலாகா மூலமாகத் துப்பறிய ஆரம்பித்தார். பல ஊர்களில் இருந்து பெண்களைக் கடத்திவந்து பம்பாய் சிகப்பு விளக்குப் பகுதியில் விற்பனை செய்யும் ஒரு கும்பல், அதன் தலைவன், அனைவரையும் சீதாராமன் இலாகா மூலமாக அறிந்திருந்தார். அதுபோன்ற நபர்களை சீதாராமன் ரகசியமாகக் கண்காணிக்க ஆரம்பித்தார்.

முதலில் அவர் தேடிய தகவல் எதுவும் கிடைக்கவில்லை. அந்தக் கும்பலில் உள்ள ஒருவன், பம்பாய் நகரத்தில் உள்ள ஹோட்டல் ஒன்றின் பெயரைச் சொல்லி அதில் சுமார் பதினைந்து நாட்களுக்கு முன்பு ஒரு அழகான பெண்ணை ஒரு நபர் அதிக விலைக்கு ஏற்பாடு செய்ததாகவும் அவன் கேட்ட தொகை கொடுக்க நபர்கள் இணங்காததால், அந்தப் பெண் அன்று விற்கப்படவில்லை. அங்கே தேடிப் பார்க்கும்படி கூறினான். இதனைக் கேட்ட சீதாராமன் சுறுசுறுப்படைந்தார்

தன் தகப்பனார், தாயார் வழி அனுப்பி வைக்கத் தன் அன்புக் கணவனுடன் சந்தோஷமான எதிர்காலத்தை நோக்கிப் பம்பாய்க்குப் புறப்பட்டு வந்த கமலாவுக்கு, பம்பாயில் இறங்கிய இரண்டு மணி நேரத்தில் மாபெரும் அதிர்ச்சி காத்திருந்தது.

பம்பாயில் இறங்கியதும் நேரே வீட்டிற்கு அவளை அழைத்துச் செல்லாமல், ஏதோ ஒரு ஹோட்டலுக்கு அழைத்து வந்தான் வரதன்.

"ஏன் நாம் இங்கே வந்து இருக்கிறோம்? நேரே நம்ம வீட்டுக்குச் செல்லலாமே?" என்று கேட்டதற்கு, எடுத்த எடுப்பிலேயே, "பேசாமல் இருடி, நான் எதைச் செய்தாலும், சொன்னாலும், அதைக் கேட்டு நீ நடந்துக் கொள்ள வேண்டும், புரிந்ததா!"

என்று கடுமையான குரலில் எச்சரித்துவிட்டு, அவளை அந்த ஹோட்டல் அறையில் அடைத்து வைத்துவிட்டு வரதன் எங்கோ புறப்பட்டுச் சென்றுவிட்டான்.

இதைக் கண்ட கமலாவுக்குப் பலத்த அதிர்ச்சி. தன் கணவன் ஏன் தன்னிடம் அத்தனை முரட்டுத்தனமாக நடந்துக் கொள்கிறான் என்று புரியாமல் கலங்கினாள்.

அன்று இரவு எட்டு மணி சுமாருக்கு நான்கு பேர்களை அந்த ரூமுக்குத் தன் நண்பர்கள் என்று அழைத்து வந்தான் வரதன். அவர்களைப் பார்க்கவே சகிக்கவில்லை. அவர்கள் கமலாவை அங்கம் அங்கமாக நண்பர்கள் என்ற போர்வையில் ரசித்துப் பார்த்தார்கள். ஏதோ வரதனிடம் பேரம் பேசினார்கள். முடிவில் அவர்கள் ஒப்புக் கொள்ளாமல் திரும்பிப் போய் விட்டார்கள். அது முதல் ராத்திரி பகல் எந்த நேரமும், எவனையாவது அழைத்து வந்து தன் மனைவி என்ற போர்வையில் கமலாவைப் பார்க்கச் செய்வது, பேரம் முடியாததால், ஏமாற்றத்துடன் திரும்பி வரும் வரதன் கமலாவைக் கண்டபடி திட்டுவதும் அடித்து உதைப்பதுமாக இருந்தான்.

கமலா தன்னை ஊருக்கே திரும்ப அனுப்பி வைக்கும்படி கேட்டு அழுதாள். உன்னை விட்டு விடுவதற்கா இத்தனை கஷ்டப்படுகிறேன். நல்ல கொழுத்த விலைக்கு உன்னை எவனிடமாவது விற்றுவிட்டு நான் ஓடிவிடப் போகிறேன் என்று தான் தாலி கட்டிய பெண்

டாட்டியிடமே சொன்னான். அதுகேட்டு கமலா அதிர்ச்சியுடன் அழ ஆரம்பித்தாள். ஆனால் எப்படியாவது அந்தக் கொடியவனிடம் இருந்து தப்பிக்க முடியுமா என்று யோசிக்க ஆரம்பித்தாள்.

ஆனால் வரதன், அவளைத் தினமும் பாதுகாப்பாக உள்ளே வைத்துப் பூட்டிவிட்டே சென்றான். அவள் உள்ளே இருந்து என்னதான் கத்தினாலும் வெளியே எவருக்கும் கேட்காது. அது மட்டுமல்ல, அதுபோன்ற ஹோட்டலில் பெண்களைக் கடத்தி வந்து விற்பது என்பது சர்வ சகஜம். அதனால் அதுபோன்ற பெண்களின் கத்தலையும், கூக்குரலையும் யாரும் லட்சியம் செய்வதில்லை. அதனால் அவளை அந்த ஹோட்டலில் தொடர்ந்து வரதனால் அடைத்து வைக்க முடிந்தது.

இந்த நிலையில் புதியவன் ஒருவன் வந்தான். அவன் பல பெரிய புள்ளிகளுக்கு பெண்களை சப்ளை செய்பவன். வரதனிடம் அவன், அவளை ஒரே நபரிடம் விற்பதற்குப் பதிலாக, தினமும் ஒரு பெரிய புள்ளிக்கு சப்ளை செய்து பெருத்த பணம் சம்பாதிக்கலாம் என்றும், கொஞ்ச காலம் கழித்து அவளை விற்கலாமே என்று ஆலோசனை வழங்கினான். அவன் சொல்லியதில் தனக்கு அதிக ஆதாயம் இருப்பதைக் கண்ட வரதன் உடனே அந்தத் திட்டத்துக்குச் சம்மதித்துத் தான் தங்கி இருக்கும் ஹோட்டலுக்குப் பெரிய புள்ளியை அழைத்து வரும்படி கேட்டுக் கொண்டான்.

சுறுசுறுப்பாக ஹோட்டலுக்குத் திரும்பி வந்த வரதன் கமலாவை எழுப்பி, "நல்லா டிரெஸ் பண்ணிக்கிட்டு இன்னிக்கு ராத்திரி வர்றவன்கிட்டே நல்லா நடக்கணும். நா பக்கத்துல ரூமுலதான் இருப்பேன். ஏதாவது தகராறு செஞ்சே, ஒரே குத்து!" என்று கத்தியைக் காட்டி மிரட்டினான்.

காலையில் வந்தவன் சரியாக இரவு பத்து மணிக்கு அந்தப் பெரும் புள்ளியை அழைத்து வந்தான்.

வரதன், தன் மனைவியிடம், அந்தப் பெரிய புள்ளியை அழைத்துச் சென்று விட்டுவிட்டு, வெளியே கதவைப் பூட்டிக் கொண்டு பக்கத்து அறையில் காவலுக்கு உட்கார்ந்து கொண்டான். மிருக வெறியுடன் உள்ளே புகுந்த பெரிய புள்ளியைக் கண்டு கமலா நடுங்கினாள். அவனைக் கையெடுத்துக் கும்பிட்டாள். அவன் எதற்கும் மசியவில்லை. இதுபோன்ற பெண்களின் ஆர்ப்பாட்டங்களை ஏற்கனவே கண்டு அனுபவப்பட்டு இருந்ததால், அவளது கெஞ்சல்களையும் எதிர்ப்பையும் பொருட்படுத்தாது அவளைத் தனக்கு இணங்கச் செய்ய வேண்டும் என்ற வெறியில், பாய்ந்தான். கமலாவோ, அவனிடமிருந்து தப்பிக்க நாலா பக்கமும் ஓடிக் கொண்டு இருந்தாள்.

அந்த நேரத்தில், பூட்டி இருந்த கதவை அடித்து நொறுக்கிக் கொண்டு பம்பாய் நகர போலீசார் அங்கே புகுந்து அந்தப் பெரிய புள்ளியையும், பக்கத்து அறையில் கத்தியுடன் காவலுக்கு உட்கார்ந்திருந்த வரதனையும் கைது செய்து ஜீப்பில் ஏற்றினார்கள்.

போலீசாரின் விசாரணையில் வெளியான தகவல்–வரதன் என்ற நபர் ஒரு பழைய கேடி, கம்பெனியிலிருந்து நீக்கப்பட்டவுடன் பெண்களைக் கடத்தி வந்து பம்பாய் சிகப்பு விளக்குப் பகுதியில் விற்றுப் பிழைத்து வந்தான். பல ஊர்களில் திருமணம் செய்து பல பெண்களை பம்பாய்க்குக் கடத்தி வந்து சிகப்பு விளக்குப் பகுதியில் விற்றுப் பெரும் பணம் சம்பாதித்துக் கொண்டிருந்தான்.

இவனுக்கு உதவ தாமோதரம் என்ற கிழவரைக் கையாளாக வேலைக்கு வைத்திருந்தான். அவருக்கும் அவ்வப்பொழுது பெரும் தொகைக் கொடுத்துத் தமிழ்நாட்டின் மூலை முடுக்குகளுக்கெல்லாம் அனுப்பி வைத்து, அவர் மூலம் பல இடங்களில் பல குடும்பங்களில் கல்யாணம் ஆகாத பெண்கள் இருக்கும் முகவரியைப் பெற்று, அங்கே தாமோதரம் சென்று, அப்படிப்பட்ட பெண்களின் பெற்றோர்களுக்கு வலை விரித்து, வரதனை தன் மகன் என்று நம்பச் செய்து அவனுக்குப் பெண் பார்ப்பதாக ஏற்பாடு செய்து திருமணமும் செய்து அந்தப் பெண்ணை பம்பாய்க்குக் கடத்திவந்து விற்பதுதான் அவர்களது தொழில்.

சேலம் பகுதியில் சுற்றிக் கொண்டிருந்த தாமோதரம், வரதன் கொடுத்த தகவலின் பேரில் உடனடியாகக் கைது செய்யப்பட்டு பம்பாய்க்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டார். இப்பொழுது வரதன் அவன் கையாள் தாமோதரம் இரண்டு பேரும் பம்பாய் நகர சிறையில் தண்டனை அனுபவித்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

சீதாராமன் உதவியினால், கமலா தன் தகப்பனாருடன், எந்தவித சேதாரமும் இன்றி தன் வீட்டுக்குத் திரும்பி விட்டாள். தன் மகள் உயிருடன் திரும்பி வந்ததே போதும் என்ற மன நிம்மதியில் மதுரம், சோமசேகர் தம்பதிகள் தமிழ்நாட்டில் ஒரு கிராமத்தில் நிம்மதியாக வாழ்ந்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

—க. கலா.

ரவாகேசரி செய்யும் பொழுது, சர்க்கரைக்குப் பதில் வெல்லத்தை உபயோகித்துப் பாருங்கள். இதன் சுவை அலாதியாக இருப்பதோடு, செலவும் குறையும்.

— திருமதி தேவனாதன்.

# கோடுகள் கோலமாவதில்லை

கோமளா வரதன்

## 6

தெரு என்று சொல்வதை விட சந்து என்று வர்ணித்தால் பொருத்தமாயிருக்கும். ஒட்டி ஒட்டி வீடுகள் இரண்டு ஓரமும் சாக்கடை. தாண்டிப்படியேறித்தான் வீடுகளுக்குள் போக முடியும். படிகளுக்கெதிரெல்லாம் அழகழகாய் கோலமிட்டிருந்ததில் மட்டும் குறைச்சலில்லை. எதிர்சாரியில் இரண்டு அம்மணக் குழந்தைகள் சாக்கடையோரம் தெருவைப் பார்த்தவாறு அமர்ந்து அசுத்தப்படுத்திக் கொண்டிருந்தார்கள்.

"ஐயோ" என்றுகூசுகிறது காதம்பரிக்கு. 'பெண் குழந்தைகளைக் கூட இப்படிப் பழக்கி விடுகிறார்களே...!' நெடுக சாணியும் அள்ளப்பட்டு எத்தனையோ காலமாகி நிரம்பி வழிந்து கொண்டிருந்த குப்பைத் தொட்டியும், காலைத் தூக்கி 'வரக், வரக்' கென்று சொறிந்து கொண்டிருந்த சொறி நாயும்...

ஒரே தாவு—

நாலு படிகளையும் கடந்து உள்ளே போகிறாள் காதம்பரி.

சுற்றுப்புறத்துக்குச் சளைத்ததல்ல என்று சவால் விடுகிறது வீடு. கண்ட சாமான்கள் இறைந்தபடி கிடக்க, கொடியில் துணிகள் லாவிலாவியாய்த் தொங்கிக் கொண்டிருக்க, கண்ணாடி உடைந்த பீரோ பல்லிளித்துக் கொண்டிருக்க, ஒட்டடையும் தூசியும்... எங்கே, எப்படிப் பிறந்து வளர்ந்து இங்கே இப்படி வாழ முடிகிறது இவரால்...?

"மாடிப் போர்ஷனை வாடகைக்கு விட்டுட்டோம்" என்கிறார் வாருதி அவள் பார்வையைக் கண்டு. "அதான் அந்த சாமானெல்லாத்தையும் கூட கொண்டு வந்து இங்கே போட்டிருக்கு. கதவைத் தொறந்தது மாடி விட்டுப் பையன்தான். உட்காரேன்.." ஸ்டூல் நாற்காலியொன்றின்மேல் வைத்திருந்த கூடையையும் இரண்டு பொட்டலங்களையும் எடுத்து விட்டுத் தட்டி இழுத்துப் போடுகிறார்.

அவள் உட்காருகிறாள்.

"ஏதாவது சாப்பிடறயா... காப்பி ஒரு வாய் கலக்கட்டுமா... வெயிலுக்கு கூல் டிரிங்க்ஸ் வாங்கிண்டு வரச் சொல்லலாம்னா, ரகு, ராஜீ ரெண்டு பேரும் ஷாப்பிலே இருக்காங்க. லட்சுமி ஏதோ சாமானெல்லாம் வாங்கணும்னு வெளில போயிருக்கா. இப்பல்லாம் நாங்க ரெண்டு பேரும் இல்லன்னு பையன்கதான் ஷாப்பை கவனிச்சுக்கணும்"

"எனக்கு ஒண்ணும் வேண்டாம். நீங்களும் உட்காருங்களேன்..."

காரிலிருந்து இறங்கியதும் "ஒரு நிமிஷம் வந்துட்டுப் போறயா..." என்றழைத்த போதே அவளுக்கு ஆச்சரியம். 'ஏதடா இவ்வளவு தூரம் அவராகவே கூப்பிட்டு விட்டாரே' என்று. லட்சுமியில்லாததால்தானோ..! இல்லை, கல்லுக்குள் ஈரமாய் அவர் மனத்தில் அவளைப் பற்றிய பாசக் கசிவு ஒருவேளை இன்னும் இருக்கிறதோ....

"ஆமா, உன் பிளானெல்லாம் என்ன ஆச்சு? மேலே என்ன பண்ணப் போறேன்னு டிசைட் பண்ணிட்டியா?"

"ஓ, சொல்லலியா... நான் மைசூர் போறேம்பா. எல்லாம் ஏற்பாடாயிடுத்து."

"மைசூருக்கா... அங்கே இந்த மாதிரி மென்டல் ஹாஸ்பிடல் இருக்கான்ன...?"

"ம்... பிரைவேட் நர்ஸிங் ஹோம் மாதிரி டாக்டர்ஸே சேர்ந்து நடத்தறாங்களாம். நல்ல ஆப்பர்னு தோணித்து. ஒத்துக்கிட்டேன். முப்பதாந்தேதி கிளம்பறதா டிசைட் பண்ணியிருக்கேன். மைசூர்தானே, காரிலேயே போயிடலாம்னு பிளான். என்னவோ, இங்கேர்ந்து போனா போதும்கிற மாதிரி ஒரே சலிப்பாயிருக்கு. நீங்க கூட சொன்னீங்களே, சேஞ்ச் நல்லதுதான்னு."

சொல்லிவிட்டு அவர் முகத்தை நேராகப் பார்க்கிறாள்.

ஒரு மாறுதலில்லை. இவள் உணர்ச்சிகளுக்கு ஒரு பிரதிபலிப்பு இல்லை. வெற்றுப் பார்வையாய்ப் பார்க்கிறார்.

இவரை என்னவென்று நினைப்பது?

இவர் மனத்துக்குள் இந்த க்ஷணம் என்ன மாதிரியான எண்ணம் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் ஒருவேளை ஒன்றுமேயிருக்காதோ... சாத்தியமா... அப்படி வெறுமையாய்த் திரிந்தவரைத்தான் தான் தேற்றி ஆளாக்கியதாய்ப் பற்றிக் கொண்டாளோ லட்சுமி. அவள் வரைக்குந்தான் தேறினாரோ. இத்தனை வருடங்களாகி விட்டனவே, தன்னைப் பொறுத்த வரையில் தேறவே மாட்டாரா. ஒரு நாளாவது அப்பாவாய் லட்சணமாய், ஒரு ஆதரவாய் இருக்க மாட்டாரா...?

இப்படிச் சுற்றியுள்ள ஒவ்வொருவரையும் பார்த்து, ஏன் இப்படி இருக்கிறார்கள், என்ன ஏது... என்று யோசிக்கும் சுபாவந்தானே, பிடிவாதமாய் அவளை மனோவைத்தியம்

படிக்கத் தூண்டியது. வெளியே படாரென்று கதவைத் தள்ளும் ஓசை. புஸுபுஸுவென்று மூச்சிரைக்க, கைக்கொள்ளாமல் பொட்டலங்களோடு நுழைகிறாள் லட்சுமி. மேஜைமேல் வைப்பதான எண்ணத்தோடு தொப்பென்று போடுகிறாள். நாலைந்து தெறித்து கீழே விழுகின்றன.

"..அதுக்குள்ளியா போயிட்டு வந்துட்டீங்க. அந்தக் கடங்காரன் அம்புட்டானு..."

ஆரம்பத்திலேயே ஆறரை கட்டைக்கு சுருதி கூடி ஆரம்பித்த பேச்சு, டக்கென்று நிற்கிறது. உள்ளே மங்கிய வெளிச்சத்துக்குப் பழகிய கண்களில் பட்டுவிட்ட காதம்பரியை கண்டு புருவம் உயர்ந்து தாழ்கிறது. என்ன சொல்வது என்று கூடத் தோன்றாத அளவுக்கு திகைத்து நிற்கிறாள் ஒரு கணம்...

மென்று கூட்டி விழுங்குகிறார் வாஞ்சிநாதன். இத்தனை நேரம் இல்லாத சங்கடம் படர, "காரிலே கூட்டிண்டு வந்துட்டா..."

"அங்கேயெங்க பார்த்தீங்க. வரச் சொல்லியிருந்தீங்களான்ன...?"

"ம்ஹூம், இல்லே. வழியிலே பார்த்தோம். கார்லே டிராப் பண்ணறேன்னு..."

"கொடுத்து வச்சவரு. என்னைப் பாருங்க.. செத்து, சாவடி, வேர்த்து விறுவிறுத்து... பொம்பளையாச்சேன்னு கூட நமக்கு யாரும் விட்டு கொடுக்க மாட்டேங்கறாங்க...."

புடவை தலைப்பால் கழுத்துப் படியை துடைக்க — "ம்... வந்து... காதம்பரி மைசூருக்குப் போறாளாம்..." என்கிறார் வாஞ்சி பேச்சை மாற்ற விரும்புகிறவர் போல்.

"மைசூரென்ன சீமைக்கே போயிட்டு வரலாமே. செல்லரிச்சுப் போற காசுக்கு வேறென்ன செலவு? பின்னையா, குட்டியா?"

சுருக்கென்று தைக்கிறது.

எதற்காக வந்து இப்படி உட்கார்ந்து இவள் பேச இடம் கொடுக்க வேண்டும்... இவள் தலையைக் கண்டதுமே எழுந்துப் போயிருக்க வேண்டாமோ...

அட, இந்த வேடிக்கையெல்லாம் இனிமேல் பார்க்கக் கிடைக்காது. எப்படியிருந்தாலும் போய்விடப் போகிறாள். போனால் இந்தப் பக்கம் தலை வைத்துப் படுக்கப் போவதில்லை. கடைசியாக நாடகம் போல் பார்த்துவிட்டுப் போனால்தான் போகிறது... கம்மென்று உட்கார்ந்திருக்கிறாள்...



''ம்ஹூம், சும்மா போயிட்டு வர மாதிரி இல்லே. மாத்திண்டே போயிடப் போறளாம். அங்கேயே வேலே கூட பாத்துண்டுட்டா ளாம்....'' காதம்பரியைப் பார்த்துக் கொண்டே சொல்கிறர்.

''அப்போ? வீட்டை என்ன பண்ணப் போறுங்க மகாராணியம்மா...''

''அதானே! நான் கேக்கவேயில்லே... வந்து...''

''அதெல்லாம் உங்களுக்குத் தோணிச் சன்னு. நாம ஏன் கிடந்து இப்படி நாறரும்... வீடென்ன பூட்டியா இருக்கப் போவுது...''

''ஏம்மா... பூட்டியா போட்டுட்டுப் போறே?''

''இல்லெல்லே, அதுக்கெல்லாம் ஏற்பாடு பண்ணியாச்சு...''

''ஏற்பாடுன்னு?''

''கம்பெனி லீஸிலேவாடகைக்குவிட்டுட்டு போறேன். பர்னிஷ்ட் ஹவுஸாவே எடுத்துக் கருங்க...''

''கதை கேக்கருப்பல கேட்டுட்டு உக்காந் திருக்கீங்களா... தோணல்லே உங்களுக்கு ரகுவும் ராஜீவும் தலேக்கு மேல வளர்ந்து நிக்கருங்க. தனித்தனி ரூம் கேக்கருங்க. கிடந்து தவிக்கிரும். அங்கே போல் வசதியா இருக்கலாமில்லே. உங்களுக்கில்லாத பாத்தி யதையா. ஒண்டி என்ன செய்யப் போறே... நாங்க வந்து இருக்க மாட்டோமான்னு கேக்கக் கூடாது...

அயர்ந்து போகிறுள் காதம்பரி.

இந்த சாலக்கு... இது அசாத்தியம். கட்டுப் போட்டாலும் வாஞ்சிநாதனுக்கு இதில் லட் சத்தில் ஒரு பங்கு வராது. இருக்குமிடத்தை வாடகைக்கு விட்டுவிட்டு இடம் போத வில்லேயென்று பேசும் சாமர்த்தியம் அலாதி தான்.

''திரும்பத் திரும்ப சொத்து பத்து வீடு தானு...? தீரவே தீராதா...?''

''அதெப்படி தீரும்? கம்முனு பரப்ரும்ம மாட்டம் இவரு உக்காந்திருந்தா, இஷ்டத் துக்கு நீங்களே எல்லாத்தையும் நீத்துட் டுங்க... உன்னை மட்டும் சொல்லியும் குத்த மில்லே. எல்லாம் அந்தக் கிழத்தோட போல் லாத்தனம். எங்கே இவருக்குக் கொடுத்தா, நாளேக்கு எனக்கும் என் பிள்ளேங்களுக்கும் போயிடுமோன்னு பயந்து, இப்படி இவரையே வஞ்சிச்சிடுச்சு...''

''நிறுத்துங்க போதும். சம்பந்தா சம்பந்த மில்லாம...''

''யாருக்குடி சம்பந்தமில்லே...? எதிலடி சம்பந்தமில்லே...?'' வார்த்தைக்கு வார்த்தை பிலுபிலுவென்று பிடித்துக் கொள்ளுகிறுள். ''அப்பன் இல்லாம நேரா தாத்தாகிட்ட சம் பந்தம் வந்துடுச்சா உனக்கு... திமிருடி, அத் தனையும் திமிரு. பணம் இருக்கற திமிரு. படிச்சிருக்கிற திமிரு. புருஷனைக் கூட உத றிட்டு நிக்கறே. என்னைப் பாரு இவரு கூப்டா ருன்னிட்டு, இனம் ஜனம் எல்லாரையும் விட்டுட்டு இங்கே வந்திருக்கேன்''.

அடேயப்பா! இன்னுமா கண்ணை உறுத்து கிறது. கொடுத்தது போதவில்லே. எல்லாவற் றையும் இவளுக்குத் தாரை வார்த்துவிட்டு, சொந்த மனிதர்களென்று, அப்பா உட்பட, யாருமில்லாமல் தான் அநாதையாய்த் திரிய வேண்டுமென்று விரும்புகிருளா? சே, இத் தனையையும் கேட்டுக் கொண்டு இருக்கிறரே இவர்... பொறுக்காமல் திரும்பி வாஞ்சி நாதனின் பக்கம் பார்க்கிறுள்.

முதலிலிருந்தே லட்சுமியின் வாய்க்கு, நாக்கின் வீச்சுக்கு பயந்து, அடங்கி அடங்கி, கூனிப் போய் விட்டிருக்கும் வாஞ்சிநாதனின் மனம் முரண்டு செய்யவில்லே. பஸ் ஸ்டாண்ட் அருகே வீட்டில் இருப்பவர்களுக்கு பஸ் வந்து, நின்று, கிளம்பி, கேட்டுக் கேட்டு அந்த ஓசை பழகிய பிறகு உறைக்கவே உறைக் காததைப் போல...

விசுக்கென்று எழுந்திருக்கிறுள்.

''இங்கே வந்தது தப்புதான். சொத்து பத்து சமாச்சாரம் மட்டும் இல்லே, உறவும் என்னிக்கோ தீர்ந்த விஷயந்தான். மறந் துட்டு இந்த வீட்டுப் படி ஏறினது தப்புத் தான்...'' சொல்லிவிட்டு ஒரே பாய்ச்சலில் வெளியே வருகிறுள். காரைக் கிளப்பி நகரும் வரையில் லட்சுமியின் பிரலாபம் கேட்டுக் கொண்டிருந்தது.

பொங்கும் கோபத்ினூடேயும் இவளே அவருக்குத் தேவலேயென்று தோன்றுகிறது. பெண்ஷியாக இருக்கிறுள். ஒரு சாமர்த்தியம், சாலக்கு, அடாவடித்தனம், எல்லாம் இருக் கிறது. அவர் வெறும் ஜடம். கையாலாகாதவ ஞக, கோழையாக சதா ஒடுங்கி நின்று கொண்டு... சே, இப்படியும் ஒரு புருஷனு... ஒரு புழுவிடம் தோன்றும் வெறுப்புத் தோன்ற அந்தப் புழுவைத் தூக்கி எறிவது போல், அவரையும் மனத்திலிருந்து தூக்கி எறிகிறுள் காதம்பரி.

(தொடரும்)

**துவாதசி பொறித்த ரசம்:**

பருப்பு கட்டு எடுத்து, உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, கொதித்துக்கொண்டிருக்கும்போது ½ ஸ்பூன் துவரம் பருப்பு ½ ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு மிளகாய் குறைவாக தனியா ஒரு ஸ்பூன் போட்டு கடைசியில் மிளகு, சீரகம் போட்டு வறுத்துக் கொண்டு கொஞ்சம் (கொப்பரை) தேங்காய் வைத்து, பொடி செய்து சேர்த்து ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்கி, கடுகு, கரு வேப்பிலே, பெருங்காயம் தாளிக்கவும். தக் காளி போடலாம். புளிப்பு வேண்டுமானல் எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து கொள்ளலாம்.

# பட்டுப் புடவைகளைப் பாதுகாப்போம்

அதிக ரூபாய் செலவழித்துப் பட்டு சேலை எடுக்கிறோம். அப்படிப்பட்ட சேலைகள் நீண்ட நாள் உழைப்பதையே எல்லோரும் விரும்புவோம். அவை நீண்ட நாள் உழைப்பதும் சாயம் போகாது இருப்பதும் நம் கையில் தான் இருக்கிறது.

பட்டுத் துணிகளை சோப்பில் போடாமல் இருந்தால் புதுமை மாறாமல் இருக்கும். பளபளப்பும் நீடித்து இருக்கும். சோப்பில் போடாமல் எப்படி அழுக்கும் போய் பளிரென்று இருக்கும் எனக் கேட்பது காதில் விழுகிறது.

சோப்புக் காய் எனப்படும் பூந்திக் கொட்டை கடைகளில் விற்கும். அதை வாங்கி வந்து வெது வெதுப்பான நீரில் ஒரு அரை மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். பின் அதை எடுத்துக் கசக்கினால் வெண்மையான நுரை வரும். அந்த நுரையில் பட்டுத் துணிகளை ஊற வைத்துக் கசக்கினால் அழுக்குகள் நீங்கி பளபளப்பாக இருக்கும்.

கடலை மாவை நன்றாகக் கரைத்து அதில் பட்டுத் துணியை ஊற வைத்து எடுத்துக் கசக்கினாலும் அழுக்கு நீங்கி விடும்.

பட்டுத் துணிகளில் எண்ணெய்க் கறை பட்டு விட்டால் சிறு துளி பெட்ரோலை எண்ணெய் பட்ட இடத்தில் விட்டுத் துடைத்தால் எண்ணெய்க் கறை மாறிவிடும்.

பட்டுகளை ஒரு முறை நனைத்து அலமாரியில் வைப்பதே நல்லது. அதுவும் பிளாஸ்டிக் பையின் உள் வைத்து இருந்தால் இரும்புக் கறை படியாது.

பட்டுத் துணியை இஸ்திரி போடும் போது இஸ்திரி பெட்டியை அதிக உஷ்ணமில்லாத நிலையில் வைத்துக் கொண்டு இஸ்திரி போட வேண்டும்.

ஜரிகையை உட்பக்கம் வருகிறாற்போல் மடித்து வைத்தால் ஜரிகை சீக்கிரம் கறுத்துப் போகாது.

எங்காவது வெளியே கட்டிக் கொண்டு போனால் போய்விட்டு வந்தபின் உடனே மடித்து வைக்காது இரண்டு மணி நேரமாவது கொடியில் உலர்த்திப் பின் மடித்து வைக்கவும். மடித்து வைக்கும் போது நாப்தலின் உருண்டைகள் வாங்கி உள் வைத்து மடிக்கவும். இதனால் வியர்வை பட்ட இடங்களை பூச்சிகள் வெட்டாது.

கூடிய வரை வெயிலில் உலர்த்தாது நிழலில் உலர்த்தவும்.

கரை உள்ள (பார்டர்) பட்டாக இருந்தால் நனைக்கும்போது இரு பார்டர்களையும் கயிற்றால் கட்டிக் கொண்டு நனைக்கவும். இப்படிச் செய்யும் போது பார்டர் கலர் உடல் பாகத்தின் உள் இறங்காது.

—பிரேம் மீனாசுந்தர்.



## பாத்திரங்கள் பளபளக்க

# ஷிப்ரு
## கிளீனிங் பவுடர்



துணிகளின்
தூய வெண்மைக்கு

# ஷிப்ரு
வாஷிங் பவுடர்

தரமான பவுடர்களை தயாரித்து அளிப்பவர்கள்

**M/s. ASWINI CHEMICALS**
Factory : 13-A, East Street,
Office : 88, East Street, SALEM-636 007
Phone : 68139

தமிழகமெங்கும் எல்லாக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்

---

# பேனினால் தலைமுடி உதிரும்

நறுமணம் கமழும் கென்ஸ் தைலத்தை உபயோகித்து ஈறையும், பேனையும் அறவே ஒழியுங்கள். தலை முடியை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.



# கென்ஸ்
'சிறந்த பேன் நாசினி'

ஈறுகளையும் கொல்லும் பென்சோகெயின் கலந்தது.







பார்ம் ப்ராடக்ட்ஸ்
தஞ்சாவூர் 613 007 தமிழ்நாடு

விற்பனை விவரங்களுக்கு எழுதவும்.

Chhaya/PP/415

# உங்கள் மகளைக் கொஞ்சம் கவனியுங்கள்!

நாளை பருவமடையப் போகும் உங்கள் பெண் குழந்தைக்கு அதனைப் பற்றி என்ன தெரியும்? அதற்குமுன் உங்களுக்கு அதைப் பற்றி எவ்வளவு தூரம் விவரம் தெரியும்? தாம்பரம் கிறிஸ்துதாஸ் மருத்துவமனையில், மெடிகல் ஆபீஸராகப் பணிபுரியும் டாக்டர் யசோதா அதைப் பற்றி இங்கு விளக்குகிறார்.

டாக்டர், முதலில் பருவமடைவது அல்லது வயதுக்கு வருவது என்பதை மருத்துவ ரீதியாக எவ்வாறு வரையறுக்கிறீர்கள்?

டா: வயதுக்கு வருவது என்பது பாலுணர்வு சம்பந்தமான பண்புகள் வளர்ச்சியடைந்து முதிர்ச்சி பெறும் ஒரு பருவமாகும். இதன் ஆரம்பமாகப் பெண் குழந்தைகளுக்கு மாத விலக்கு ஏற்படத் தொடங்கும்.

---

எந்த வயதில் சாதாரணமாகப் பெண் குழந்தைகள் வயதுக்கு வரும்? அதிகபட்ச வயது வரம்பு எது?

டா: 12 வயது முதல் 14 வயது வரை பெண்கள் வயதுக்கு வருவது சாதாரண நிகழ்ச்சி. அது தவிர 12 வயதுக்கு 3 வருடம் குறைவாகவும் 14 வயதுக்கு 5 வருடம் அதிகமாகவும் ஏற்படலாம். அதாவது சில பெண்கள் 9 வயதிலேயோ அல்லது 1.9 வயதிலேயோ பருவமடைவதும் அபூர்வமாக நிகழலாம்.

---

ஏன் சில குழந்தைகள் 10 வயதிலேயே பருவமடைகின்றனர்?

டா: பெரும்பாலும் பரம்பரை காரணமாக இருக்கலாம். தாயார், பாட்டி அல்லது அத்தை இவர்களில் யாராவது 10 வயதிலேயே வயதுக்கு வந்திருந்தால் குழந்தைகளும் அதேமாதிரி பருவமடைய வாய்ப்பு உண்டு. நல்ல சத்தான, போஷாக்கு மிக்க உணவும் ஆரோக்கியமான உடல் வளர்ச்சியும் கூட சில சமயம் பருவமடையும் வயதைக் குறைக்கலாம்.

---

ஒரு பெண் வயதுக்கு வராவிட்டால் எவ்வளவு வயது வரை பொறுத்திருக்கலாம்? பருவமடையச் செய்ய மருத்துவத்தில் ஏதாவது வழியிருக்கிறதா?

டா: ஒரு பெண்ணிற்கு அவளது 19-வது வயது வரை இயற்கையாக பருவமடையும் வாய்ப்பு உண்டு. அப்படியும் வராவிட்டால் கைனகாலஜிஸ்டிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும். கிராமப்புறங்களில் பெண் வயதுக்கு வராதது மிகவும் கவலைப்படச் செய்யும் நிகழ்ச்சி. எனவே படிக்காத கிராமப்புறப் பெண்கள் கைமருந்தாக ஏதாவது செய்து பெண்ணின் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படுத்தும் முறைகளைக் கையாளுகிறார்கள். இது கட்டாயம் தவிர்க்கப்பட வேண்டியது. ஒன்று, டாக்டரிடம் சென்றால் மாத விலக்கு முன்னதாகவே ஏற்படும்படி ஊசி போடுவார்கள். இதனால் பெண் 16 அல்லது 17 வயதில் பருவம் அடையலாம். இதனால் ஆபத்து ஏதுமில்லை.

---

ஒரு பெண் பருவமே அடையாமல் இருக்க வாய்ப்பு உண்டா? அத்தகைய பெண்கள் மணம் செய்து கொள்ளலாமா?

டா: ஒரு பெண் வயதுக்கு வராமலேயே இருப்பது மிக அபூர்வம். ஆயிரத்தில் ஒரு கேஸ். ஒன்று இனப்பெருக்கத்திற்கான உறுப்புக்களில் பிறவியிலேயே கோளாறு இருக்கலாம். அல்லது முன்னர் குறிப்பிட்டபடி பருவமடைவதற்கான ஹார்மோன்கள் சுரக்காமல் இருக்கலாம். இத்தகைய பெண்களுக்குக் குழந்தை பிறக்கும் வாய்ப்பு மிகக் குறைவாக இருப்பதால் தன் உடலில் உள்ள குறையை முன்னதாகவே கணவராக வரப் போகிறவரிடம் கூறியபின் திருமணம் செய்து கொள்வதில் தடையேதுமில்லை. மற்றபடி மகிழ்வான இல்லறம் நடக்கும்.





**சில பெண்கள் மாதவிலக்கு சமயத்தில் அடிவயிற்று வலியால் அவதிப்படுகிறார்கள். அது எதனால்? வலியைக் குறைக்க மாத்திரை சாப்பிடலாமா?**

டா: இது ஒரு நல்ல கேள்வி. வலியைக் குறைக்க கண்ட மாத்திரைகளைச் சாப்பிடக் கூடாது. பெரால்கான், விகானின் போன்ற மாத்திரைகளைச் சாப்பிடலாம். அடுத்து வலி ஏற்படுவது பல காரணங்களினால் — 1. முதலாவதாகப் பருவமடைந்த புதிதில் அதாவது 13 முதல் 15 வயதுக்குள் உறுப்புக்கள் போதிய வயர்ச்சி இல்லாமல் இருக்கும். அப்போது வலியில்லாத உதிரப் போக்கு ஏற்படும். பின்னர் உறுப்புக்கள் வளர்ச்சியடைந்ததும் வலி ஏற்படலாம். ஹார்மோன்களின் செயல்களாலும் வலி ஏற்படலாம்.

2. யூரினரி இன்ஃபெக்ஷன் காரணமாக வலி ஏற்படும். இது ஏற்படுவது அசுத்தமான உள் ஆடைகளை அணிவதனால்தான். இது டியூபில் பரவினால் ஆபத்தானது. எனவே டாக்டரை அணுக வேண்டும். மாதவிலக்கு சமயத்தில் வைத்துக் கொள்ளும் துணி சுத்தமாக இருப்பதுடன் ஜட்டியும், தூய்மையானதாக, வெயிலில் உலர்த்தியதாக இருக்க வேண்டும்.

3. சில பெண்குழந்தைகள் மாதவிலக்கின் போது உதிரத்தை அருவருப்புக் காரணமாக பார்க்க விரும்ப மாட்டார்கள். எனவே மலம் கழிப்பதைத் தவிர்ப்பார்கள். இதனால் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு அதன் காரணமாகவும் வலி ஏற்படலாம்.

---

**சில பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு முறையாக ஏற்படுவதில்லை. சிலருக்குக் குறைவான ரத்தப் போக்கும், சிலருக்கு மிகுதியான இரத்தப் போக்கும் ஏற்படுகிறது. இவை எதனால் டாக்டர்?**

டா: மாதவிலக்கு முறையாக ஏற்படாததற்கு அவரவர் மனநிலையே காரணம். ஆரம்ப காலத்தில் மாதவிலக்கு சமயத்தில் ஏற்படும் தொந்தரவுகளையும் கசகசப்பு, உதிரப் போக்கு இவைகளையும் பெண் குழந்தைகள் வெறுப்பதால் மாதவிலக்கு தள்ளிப் போகலாம். அதேபோலத் தனக்கு என்னவோ நேர்ந்து விட்டது என்று பயந்து கொள்வதால் மாதவிலக்கு குறிப்பிட்ட நாளுக்கு முன்னதாகவே வரலாம். இவை போகப் போகச் சரியாகிவிடும்.

அதிக அளவு ரத்தப் போக்கும், குறைவான ரத்தப் போக்கும் அனிமியாவினால் ஏற்படும். இதற்கு டாக்டரை அணுக வேண்டும். இரும்புச் சத்து நிறைந்த மாத்திரைகளை உட்கொள்ளலாம். உணவில் தினமும் கீரை, கேரட், பச்சைக் கொத்துமல்லி சேர்க்கலாம். முருங்கைக் கீரையில் மிகுதியாக இரும்புச் சத்து உள்ளது.

அடுத்து **Hormonal Imbalance** காரணமாகவும் உதிரப் போக்கின் அளவு மாறுபடும். இதற்கும் மருத்துவரை நாட வேண்டும். ஒவ்வொரு மாதமும் உதிரப் போக்கு போதிய அளவு இருக்கிறதா என்று தாய் மகளிடம் கேட்க வேண்டும். வலியுடன் ஏற்படும் உதிரப்போக்கின் அளவு குறைவாக இருந்தாலும் டாக்டரைக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

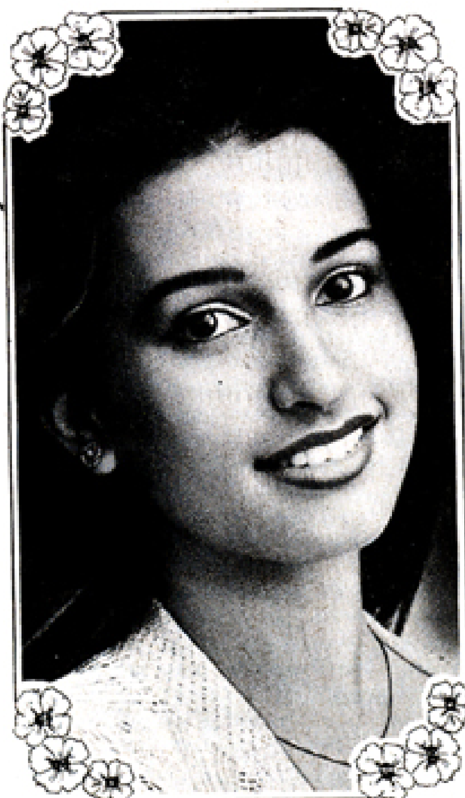
---

**சிலர் பெண் வயதுக்கு வந்ததும் தினமும் ஒருமுட்டையை உடைத்து வாயில் ஊற்றி, பின் அந்த முட்டை நிறைய நல்லெண்ணெயை ஊற்றிக் குடிக்கச் செய்வார்கள். சுமார் 15 நாட்களுக்கு இது நீடிக்கும். அதேபோல் வயதுக்கு வந்த பெண்ணிற்கு தினமும் உளுந்து மாவினால் ஆன உணவுப் பண்டங்களையும் கொடுப்பார்கள். இவைகளின் பயன் என்ன?**

டா: இது ஒருவகையில் பெண்ணின் வளர்ச்சிக்கு உதவத்தான். வயதுக்கு வருவது என்பது உதிரப் போக்கு மட்டுமல்ல. அப்போது தான் எலும்புகள் நீளவாட்டத்தில் வளருகின்றன. எலும்புகளுக்கு இடையிலுள்ள இடைவெளி நீங்கி எலும்புகள் இணைகின்றன. இடுப்பெலும்பின் உறுதிக்கும் மற்ற எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் ஏராளமான கொழுப்பு, புரதம், கேல்சியம், இரும்புச் சத்துக்கள் தேவை. முட்டையில் கேல்சியம், புரதம் உள்ளது. நல்லெண்ணெயில் கொழுப்பும், உளுந்தில் மிகுதியான புரதமும் உள்ளது. அது மட்டுமல்ல. வயதுக்கு வந்த ஒரு வருடம் வரை பெண் குழந்தைகள் உணவில் தினமும் முட்டை, பால், சத்தான காய்கறிகள், கீரை, கொழுப்பு ஆகியவை சேர வேண்டும். ஒரு வருடம் வரை தினமும் காலையில் ஏற்கெனவே நீரில் ஊற வைத்து முளை கட்டிய பச்சைப் பயறு, கொண்டைக் கடலையைப் பச்சையாக உண்ணக் கொடுத்தால் திருமணத்திற்குப் பின் மலட்டுத் தன்மையின்றி குழந்தை பெற வாய்ப்பு உண்டு.

# வெய்யிலால் ஓயாது கறுப்பேறும் மேனியிலே வெளிப்படுமோ சிகப்பு நிறம்—ஞானத் தங்கமே!

பிறந்தபோது இருந்த மேனிநிறம் இன்று உமக்கில்லை. காலப் போக்கில் கறுத்துவரக் காரணம் என்ன? வெய்யிலா? ஆம். சூரிய ஒளியில் உள்ள (அல்ட்ரா-வயலெட்) ஊதாம்பரக் கதிர்கள். தவிர, உட்காரணமும் உண்டு: சருமத்தினுள் இருக்கும் மெலானின் என்ற கருநிறப் பொருள். இது அவரவர் தேகவாகுக்கு ஏற்ப அடர்ந்தோ, குறைந்தோ பரவும். மெலானின் பரவப் பரவ, மேன்மேலும் கறுத்துப் போவீர்கள். இதற்கு விடிவுகாலம் வந்துவிட்டது இதோ...



## பலித்தது விஞ்ஞானத் தவம்

உயிரணுவின் மையத்தை ஊடுருவி, நிற வரம் கொணர்ந்தோம்: கருமையின் பரவலைக் கட்டுப்படுத்த, கரையவைக்க—உதித்தது ஒரு க்ரீம்: ஃபேர் அண்ட் லவ்லி. கடு ரசாயனமோ, கார பிளீச்சோ கலவாத மென்முறை...

## எவ்விதம் செயல்படுது ஃபேர் அண்ட் லவ்லி

உள்ளும் புறமுமாக 2 வழிகளிலே:

சருமத்தின் உட்புறம்: பாதுகாப்புடன் இதமாக உள்ளூர செயல்பட்டு, உடல் கறுப்பதைத் திசை திருப்புகிறது கண்முன்னே சிகப்பழகு மலர.

சருமத்தின் வெளிப்புறம்: ஃபேர் அண்ட் லவ்லி க்ரீமில் உள்ள சூரிய ஒளித்தடைப் பொருள்களின் ஒப்பில்லாக் கலவை, அல்ட்ரா-வயலெட் கதிர்களை உடம்பில் படவிடாமல், தடுக்கிறது உடல் கறுப்பதை; எனினும், சூரிய ஒளியின் சுகநலன்களை நீங்கள் ஈர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

## ஆறே வாரங்களில் பார்ப்பீர் சிகப்பழகை

அன்றாடம் இரு தடவைகள் வீதம் 6 வாரங்கள் உபயோகியுங்கள் ஃபேர் அண்ட் லவ்லி. துவக்கிய புதிதில் சருமம் சற்றே கூசலாம்; க்ரீம் செயல்படுகிறது என்பதற்கு அதுவே அறிகுறி. ஆறே வாரங்களில் வண்ண மாறுதலைக் கண்ணாரக் காண்பீர்கள், பிறரும் காண்பார். சிகப்பழகுடன் நிலைபெற, வேளை தவறாமல் உபயோகித்து வாருங்கள் ஃபேர் அண்ட் லவ்லி.

சிகப்பழகு பற்றியும், ஃபேர் அண்ட் லவ்லி பற்றியும் மேலும் விவரமறிய எழுதுங்கள், இதுவே முகவரி:

FAIR AND LOVELY ADVISER,
P.O. BOX 758,
BOMBAY 400 021.



**ஃபேர் அண்ட் லவ்லி**
சிகப்பழகு க்ரீம்

**கண்காணும் சிகப்பழகு உமதாக்கும்...**
**இயற்கைக்கே உரிய இதமான வழியிலே.**

இந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு

LINTAS FALOV 37 2012 TM

**சுமார் பத்து வயதாக இருக்கும் பருவமடையாத தன் பெண்ணிடம் ஒரு தாய் இவ்விஷயத்தை எவ்வாறு விளக்கலாம்?**

டா: தனது பத்து வயதுப் பெண் குளிக்கும்போது வாரம் ஒரு முறையாவது தாயார் உடன் இருக்க வேண்டும். எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டும்போதோ ஷாம்பூ தேய்த்துக் குளிப்பாட்டும்போதோ பெண்ணுக்கு உதவும் சாக்கில் உடன் இருக்க வேண்டும். குளிப்பாட்டும்போதே அக்குளிலும் தொடைக்கு இடையிலும் ரோமம் வளர்ந்திருப்பதைக் காட்டி இது இயல்பு என்றும் அவள் விரைவில் பருவமடைவாள் என்றும் கூற வேண்டும். மார்பக வளர்ச்சியையும் சுட்டிக்காட்ட வேண்டும். பள்ளியிலோ, வீட்டிலோ ஜட்டியில் திடீரென்று ரத்தத்தைப் பார்த்தால் பயப்படக் கூடாது. ஆசிரியையிடமோ, வீட்டில் தாயிடமோ உடனே கூற வேண்டும் என்று சொல்லி வைக்க வேண்டும்.

எனக்கு ஒரு நிகழ்ச்சி நினைவுக்கு வருகிறது. ஏழாம் வகுப்புப் படிக்கும் சிறுமி ஒருத்தி தனக்கு மறைவான இடங்களில் முடி வளர்வதைக் கண்டு அது தவறு என எண்ணி தன்னுடன் படிக்கும் பெண்ணிடம் கூறியிருக்கிறாள். அவள் Hair remover lotion ஒன்றைக் கொடுக்க, அதைப் பயன்படுத்தியதால் அலர்ஜி ஏற்பட்டு அந்தச் சிறுமியின் உறுப்பு வெந்து போன மாதிரி ஆகிவிட்டது. இதை ஏன் கூறுகிறேன் என்றால் பத்து வயதில் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் இயல்பானவை என்பதைப் பெரும்பாலான தாய்மார்கள் தம் பெண் குழந்தைகளிடம் எடுத்துக் கூறத் தவறுவதினால்தான். தாய்மார்கள் தங்கள் பெண்களிடம் தோழியைப் போலப் பழகி சகஜ நிலையை உருவாக்க வேண்டும்.

அதுவும் தவிர பள்ளியிலேயே இதைச் செய்யலாம். எட்டாம் வகுப்பிற்கு வரும் போது சாதாரணமாக மாணவிகளுக்குப் பதிமூன்று வயதாக இருக்கும். எனவே எட்டாம் வகுப்பு மாணவிகளுக்கு ஒருநாள் விஞ்ஞான ஆசிரியை இதுபற்றி விளக்கலாம். விஞ்ஞான ரீதியாகவும், கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதார முறைகளையும் விளக்கலாம்.

அதேபோல இன்னொன்றும் பள்ளியில் செய்யலாம். பல பள்ளிகளில் ஆறும் வகுப்பு முதல் ப்ளஸ் டூ வரையில் மாணவிகளுக்கு ஸ்கர்ட்டும் ஷர்ட்டும்தான் யூனிஃபார்ம். இது மாதவிலக்கு சமயத்தில் பாதுகாப்புக் குறைவானதே. எனவே பள்ளிகளில் தேவையான பொருட்களை வாங்கி வைத்து மாணவிகளுக்கு வழங்குவது நல்லது.

---

**பருவமடைந்த பிள்ளையிடம் பெற்றோர்கள் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும்?**

டா: வயது வந்த பையன் தன்னை முழு மனிதனாகக் கருதுகிறான். அடலஸண்ட் ஏஜ் எனப்படும் 14 வயது முதலே இந்த உணர்வு தலைகாட்டத் தொடங்குவதைக் காணலாம். இந்நிலையில் தந்தை பிள்ளையிடம் தம் பொறுப்பைப் பற்றிக் கூறலாம். சில பொறுப்பான காரியங்களை ஒப்படைத்துச் செய்யச் சொல்லலாம். தாய் பிள்ளையைக் குழந்தையாக எண்ணாமல் அவன் சம்பந்தமான காரியங்கள் அனைத்தையும் அவனாகவே செய்யப் பழக்க வேண்டும். மொத்தத்தில் வயது வந்த பெண், பிள்ளை இருவரிடமுமே பெற்றோர்கள் நண்பர்களைப் போலப் பழக வேண்டும். அதேசமயம் தேவையான அளவு கண்டிப்பும் இருக்க வேண்டும்.

---

**சில நோய்கள் ஆண்களுக்கு மலட்டுத் தன்மையை ஏற்படுத்துமே? உண்மையா டாக்டர்?**

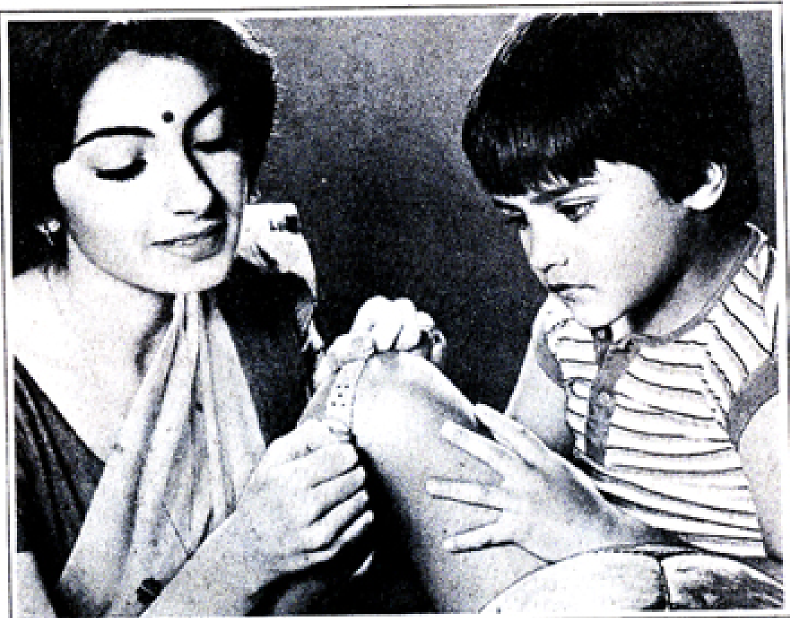
டா: ஆம். க்ஷயரோகம்; மஞ்சள் காமாலை, பொன்னுக்கு வீங்கி, யானைக்கால் இவை ஆண் விரையை வலுவிழக்கச் செய்யும். எனவே நோய் அறிகுறி தென்பட்டதுமே டாக்டரிடம் காட்ட வேண்டும்.

---

**டாக்டர், கடைசியாக ஒரு கேள்வி. பழைய நாளில் வயதுக்கு வந்த பெண் ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு சிசுவைக் கொன்ற பாவத்தைச் செய்கிறாள் என்று கருதி பால்ய விவாஹம் செய்தார்கள். ஆனால் இக்காலத்திலும் கிராமங்களில் வயது வந்த பெண்களை வீட்டில் வைப்பது அவமானம் எனக் கருதி வயது வந்ததும் 3 அல்லது 4 வருடங்களுக்குள் கல்யாணம் செய்து கொடுத்து விடுகிறார்கள். இது சரியா?**

டா: வயதுக்கு வரும்போது உறுப்புக்கள் வளரத் தொடங்குகின்றன என்றுதான் குறிப்பிட்டேன். எனவே பதிமூன்று வயதுப் பெண்ணின் உடலின் உறுப்புக்கள் மிகவும் மென்மையாகவும் முழு வளர்ச்சி அற்றதாகவும் இருக்கும். இந்நிலையில் ஒரு பெண்ணிற்குத் திருமணமானால் முதலிரவன்று அவள் உடலும், மனமும் எத்தகைய அதிர்ச்சியும், வேதனையும் அடையும் என எண்ணிப் பாருங்கள். அடுத்த வருடமே அப்பெண்ணிற்கு ஒரு குழந்தையும் பிறந்துவிட்டால் அவளின் நிலை என்ன? உறுப்புக்கள் முழு வளர்ச்சியடையாத நிலையில், போதிய மனப்பக்குவமும், அனுபவமும் இல்லாத நிலையில் அவள் எப்படி அந்தக் குழந்தையைப் பராமரித்து வளர்ப்பாள்? உறுப்புக்கள் முழு வளர்ச்சி அடையக் குறைந்தது ஐந்து வருடங்கள் தேவை. எனவேதான் மருத்துவரீதியாக இப்போது பதினெட்டு என்றும் ஆண்களின் குறைந்த பட்ச வயது இருபத்தியொன்று என்றும் நிர்ணயித்திருக்கிறார்கள். இதனை அனைவரும் அவசியம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். சுருங்கச் சொன்னால் Mental, Physycal and Social maturity அடைந்த பருவத்தில்தான் ஆண், பெண் இருவருக்குமே திருமணம் நடக்க வேண்டும்.

டாக்டர் யசோதாவைப்
பேட்டி கண்டவர்:
தாம்பரம் லக்ஷ்மி சங்கர்



**சின்னஞ்சிறு காயத்தில்கூட அழுக்குப் புகுந்துவிடும்**
**இதனால் காயம் பெரிதாகும், கஷ்டம் உருவாகும்.**

# உடனடியாக பாண்ட்-எய்ட் உபயோகியுங்கள்

உலகில் உள்ள தாய்மார்கள் நம்புவது பாண்ட்-எய்ட் டிரஸ்ஸிங்குகள் — அது, காயங்களில் அழுக்குப் புகாமலும், தொற்றிலிருந்தும் காயங்களைப் பாதுகாக்கிறது.

ஆகவேதான் பாண்ட்-எய்ட் முழுப் பாதுகாப்பானதாகும். பாண்ட்-எய்ட் டிரஸ்ஸிங்கில் உள்ள நிரூபணமான ஆன்டிஸெப்டிக், காயத்தை ஆற்றுவதற்கு உதவுகிறது. அதிலுள்ள நுண்துளைகள் காயங்களை விரைந்தாற்றிட உதவுகின்றன. ஒட்டிக்கொள்ளாத வசதிமிக்க ஒப்பற்ற அடுக்கு.

காயங்களின் வெவ்வேறு வடிவம் மற்றும் அளவுகளுக்கு ஏற்ப வருகின்றன பாண்ட்-எய்ட் டிரஸ்ஸிங்குகள். பெரிய புண்கள், சிறிய வெட்டுக் காயங்கள், கட்டுப்போட முடியாத இடங்கள், கொப்புளம் மற்றும் சிராய்ப்புகளுக்கு எப்போதும் உங்கள் கைவசமிருக்கட்டும் பாண்ட்-எய்ட் டிரஸ்ஸிங்குகள்.




**கைவசம் வைத்திருங்கள் பாண்ட்-எய்ட்**
**ஏனென்றால், காயங்கள் எங்கும் எந்நேரமும் ஏற்படலாம்.**

Johnson & Johnson

OBM/2513 TAM

## 21

ஆபீஸுக்குச் செல்லும் கும்பல் டில்லியின் விஸ்தாரமான தெருக்களிலும் நெரிசலை ஏற்படுத்தியிருந்தது. வீட்டிற்குச் சென்று உடையை மாற்றிக் கொள்ளத்தான் நேரம் இருக்கும் என்று பாலு டிராஃபிக் ஸிக்னலுக்குக் காத்திருக்கும் சமயத்தில் தனக்குள் சொல்லிக் கொண்டான்.

வீடு.

அந்த வார்த்தை, வார்த்தையின் நினைப்பு மனத்தில் ஒரு சிலிர்ப்பை ஏற்படுத்தியது. அவனுடைய தாயின் வீடுதான் இப்பவும் வீடாகத் தோன்றிற்று. அம்மாவுக்கு பாலுவின் எதிர்பார்ப்பின்படி சிந்தனைத் திறன் இருக்கிறதோ இல்லையோ, வீட்டை வீடாக வைத்திருந்தாள். எனக்காகக் கவலைப்படவும், என் நலனுக்காகப் பிரார்த்திக்கவும், என் ருசியை மதிக்கவும் ஒரு ஜீவன் இருக்கிறது என்கிற தென்பை ஏற்படுத்தினாள். சோர்ந்த மனநிலைக்கு அதிகம் கேள்வி கேட்



காத மௌனத்துடன் மரியாதைத் தெரிவித்தான் ...

இப்படியெல்லாம் சித்ரா இருப்பாள் என்று நான் எதிர்பார்த்தது முட்டாள்தனம். என் வீடு இன்று வீடாக இல்லாமலிருப்பதற்கு என்னுடைய மனோ பாவனைதான் காரணம்.

"அவளுடைய புருஷன் என்கிற காரணத்தாலே உன்னாலே தாங்கிக்க முடியல்லே!"

மண்டையில் அடித்த மாதிரி மாலு பிட்டு வைத்துவிட்டாள்.

தாங்கிக் கொள்ளத்தான் முடியவில்லை. ஆனால் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். தெரியாமல் நடந்த பருவக் கோளாறினால் ஏற்படும் தவறுகளை ஏற்க வேண்டிய மன்னிக்க வேண்டிய சரளத்தோடு.

அந்தச் சரளம் இயல்பாக வருமா? பிரமோத் குப்தாவின் பிரதாபத்தைக் கேட்பதற்கு முன்பே தனது தாம்பத்யத்தில் புலனுக்குப் புரியாத ஒரு விரிசல் ஏற்பட்டிருந்தாற்போல் அவனுக்குத் தோன்றிற்று. சித்ராவின் சுபாவம் மாறுமா? அவளுடைய அப்பாவின் பிடிமானத்திலிருந்து அவளை விடுவிக்க முடியுமா? "ஐ மஸ்ட் ட்ரை!" என்று அவன் தனக்குள் சொல்லிக் கொண்டான். மாலு சொன்ன மாதிரி நான் அவளை மிகத் தீவிரமாகக் காதலித்துக் கலியாணம் செய்து கொண்டவன். அது வெறும் இனக் கவர்ச்சியினால் ஆனதாக இருக்க முடியாது ...

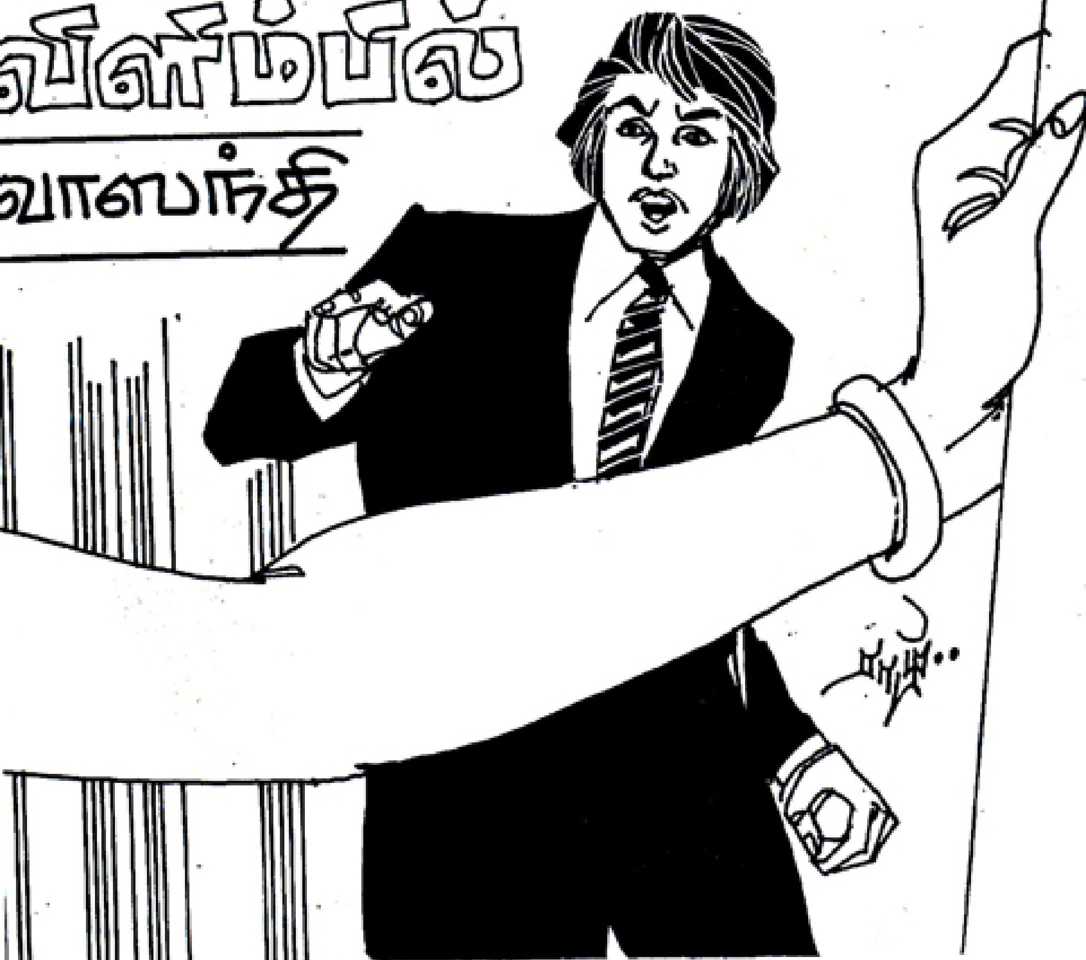
அவன் வீட்டை அடைந்தபோது சித்ரா வெளியில் போவதற்கு சித்தமாக இருந்தவளைப் போல் தெரிந்தாள். பளிரென்ற அந்த அழகை கண்டு அவன் தன்னை மறந்து "ஹலோ!" என்று புன்னகைத்தான்.

அவள் முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டாள் திருப்பிப் புன்னகைக்காமல்.

"எங்கேயாவது போறியா என்ன?" என்றான், நேற்று இரவு வீடு ஏன் திரும்பவில்லை என்று இவன் கேட்காததற்குக் கோபம் தான் காரணம் என்கிற எண்ணத்தில்.

"ஆமாம்!" என்றாள் அவள் எங்கோ பார்த்துக் கொண்டு.

'நான் என்ன செஞ்சா உனக்கென்ன?



முகப் பருக்கள் நீங்க

ஜாதிக்காயைச் சந்தனக் கல்லில் உறைத்து, இரவில் தினமும் முகத்தில் பூசி வர பருக்கள் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து முகம் அழகாக மாறும்.

— பத்மினி கிருஷ்ணன்.

நீ உன் இஷ்டப்படி வரலாம், போகலாம். பார்ட்டியிலே எல்லாரும் கவனிக்கிறமாதிரி என்னை விட்டுட்டு நீ கிளம்பிப் போகலாம்; நான் உன்னை ஒண்ணும் கேட்டதில்லே. என்னைப் பத்தி மாத்திரம் உனக்கு ஏன் தெரியணும்? நா எங்க போறேன் உனக்கென்ன"

அவன் சமாதானமாகப் புன்னகைத்தான்.

"நீ எங்க போறேன்னு நா கேட்கலேயில்லே? நேத்து பார்ட்டிலேந்து கிளம்ப வேண்டி வந்துடுத்து. ஸாரி. உங்கப்பாகிட்டச் சொல்லிட்டுப் போனேனே?"

"சொல்லிட்டுப் போனேனே?" என்று அவள் அழகு காட்டினாள்.

"நாம ரெண்டு பேரும் சேர்ந்து பார்ட்டிக்குப் போயிருக்கோம். எங்கிட்டச் சொல்லாம போற அளவுக்கு என்ன வேலை வந்தது? சரியான மிடில் க்ளாஸ் நீ! உனக்கு சிபாரிசு செஞ்சு எத்தனைப் பெரிய உத்தியோகத்திலே உன்னை வெச்சாலும் உன் பிறவி புத்தி உன்னை விட்டுப் போகாது. மிடில் க்ளாஸ் ஆண் திமிரைத்தான் நீ காட்டினே நேத்து..."

அவன் சிரமப்பட்டுத் தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டான். நேற்று எவனுடைய அரவணைப்பிலோ இருண்ட வராண்டாவில் நீ நின்றுகொண்டிருந்த காரணத்தால்தான் நான் போனேன். என்று சொல்ல முடியாது. ஏனென்றால் அது அவனது மத்யதர வகுப்பு வளர்ப்பின் தாக்கத்தினால் விளைந்த பொறாமையுணர்வு என்பாள் அவள்.

இவளது கணிப்பு உண்மையாக இருக்கலாம்.

"ஸாரி" என்றான் அவன் மெல்ல, எனக்கு ஒரு அவசர மெஸ்ஸேஜ் வந்தது. உடனே கிளம்ப வேண்டியிருந்தது. உன்னைத் தேடினேன். கண்ணுக்குப் படலே நீ. அதனாலே உங்கப்பாகிட்ட சொல்லிட்டுக் கிளம்பினேன்".

"எனக்கு எந்த விளக்கமும் தேவையில்லே!" என்றாள் அவள் அருவசிய ஆத்திரத்துடன்.

"நீ பெரிய மனுஷனா ஒரு நாளும் ஆக முடியாது. உன் பேச்சிலே, சுபாவத்திலே, உன் எண்ணத்திலே நீ சாமான்யமானவன். யூ ஆர் எ காமனர்!"

அவனுக்குப் பொறுமை நழுவிப் போயிற்று.

"நா ஒரு மிடில் க்ளாஸ்னு தெரிஞ்சதானே கல்யாணம் பண்ணிண்டே டாமிட்!" என்றான் கோபத்துடன். பிறகு தன்னை சமாளித்துக் கொண்டு,

"ஸாரி!" என்றான். "கல்யாணமானப்புறம் இந்த மாதிரி ஒருத்தரை ஒருத்தர் தாக்கிப் பேசறதினாலே எந்த லாபமுமில்லே. அர்த்தமுமில்லே. எனக்கு ஆபீஸுக்கு போக நேரமாயிடுத்து. எந்த வாக்கு வாதமும் இப்ப வேண்டாம். ப்ளீஸ், ராத்திரி பேசுவோம் நிதானமா!"

அவளுடைய முறைப்பு இன்னும் குறையவில்லை. அவன் தோளைக் குலுக்கியபடி தன் அறைக்குச் சென்று உடுப்பை மாற்றிக்கொண்டான். படுக்கை அறை ஏகக் களேபரமாக இருந்தது. படுக்கை இன்னும் தட்டிப் போடப்பட்டிருக்கவில்லை. நைட்டியும் உள்ளாடைகளும் இறைந்து கிடந்தன. வேலைக்காரன் வந்து உதறிப் போடுகிற வரை இந்த அறை இப்படியேதான் இருக்கும்...

நான் இதையெல்லாம் கவனிப்பது கூட என்னுடைய மிடில் க்ளாஸ் வளர்ப்பினால் தான் என்று அவன் தனக்குள் சொல்லிக்கொண்டு அவன் கிளம்பியபோது சித்ராவைக் காணவில்லை..

ஃபாக்டரிக்குப் போகும் வழியெல்லாம் மனசு தீவிரச் சிந்தனையில் இருந்தது. இந்த என் தாம்பத்யத்தை எப்படிக் காப்பாற்றப் போகிறேன் என்று கவலை முழுமுழுத்துக் கொண்டிருந்தது. இரண்டு துருவங்களை ஜோடிப்பது எப்படி?

ஃபாக்டரியின் வாயிலை அடைந்த உடனேயே சொந்தப் பிரச்னைகள் விலகி மற்ற யோசனைகள் புகுந்தன. நாகநாதனின் மறைமுகக் கட்டளைகளும் பலாத்காரங்களும் நினைவுக்கு வந்தன.

அந்த மெஹர்லைன் அண்டு மெஹர்லனுக்கு ஏஜென்ஸி கொடுக்க வேண்டும் என்று போன் மூலமாகவோ நேரிலோ வந்து கட்டாயப்படுத்தப் போகிறார். மட்டமான சரக்குக்கு நான் ஏஜென்ஸி கொடுத்தால் நாளைக்குக் கம்பெனிக்குத்தான் ஆபத்து. ஏதாவது புகார் வந்தால் நான்தான் பதில் சொல்ல வேண்டியிருக்கும்..

இன்றைக்கு ஜெனரல் மானேஜரைப் பார்த்து லெபாரேட்டரி பரிசோதனை ரிப்போர்ட்டுக்களைக் காண்பித்துத் தீர்மானத்தை அனுப்பிவிட வேண்டும் என்று நினைத்துக் கொண்டான்.

அறைக்குச் சென்றதும் அவசரக் கடிதங்களையும் ஃபைல்களையும் பார்வையிட்டுவிட்டு பரிசோதனை ரிப்போர்ட்டுகள் அடங்கிய ஃபைலைக் கொண்டுவரும்படி அஸிஸ்டெண்ட்டுக்கு ஃபோன் செய்தான்.

அஸிஸ்டெண்ட் பிரகாஷின் குரலில் தயக்கம் தொனித்தது.

"அது ஜி. எம்முடைய அறைக்குப் போயிருக்கு ஸார்!" என்றான்.

"ஜி. எம். மிடமா? எதற்கு?" என்றான் பாலு வியப்புடன்.

"அவர் பார்க்க வேண்டும் என்று சொன்னார்."

"லாபரட்டரியிலேந்து எங்கிட்டேன்னா வரணும்?" குரலை உயர்த்தும் போதே இந்த அஸிஸ்டெண்டிடம் நம் கோபத்தைக் காட்டு

வது கோழைத்தனம் என்று தோன்றிற்று. அவமானமேற்பட்டது.

"இங்க வரதுக்கு முன்னாலே ஜி. எம். தன் கிட்டக் கொடுக்கச் சொன்னதா லாப் அஸிஸ்டெண்ட் கிரி சொன்னான் ஸார்!"

"ரிப்போர்ட்டை நீ பார்த்தியா?"

"இல்லை ஸார்! இங்கே வராமல் நான் எப்படி ...?"

"ஓ.கே. நா விசாரிக்கிறேன் தாங்க் யூ!"

போனைக் கீழே வைத்த கை லேசாக நடுங்கிற்று.

நான் கவனித்து முடிவு எடுக்க வேண்டிய வேலையில் ஜி. எம். தலையிடுகிறார் என்றால் அதற்கு என்ன காரணம்? இந்தத் துறையில் நான் ஸ்பெஷலிஸ்ட். இதற்காகவே நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறேன். டெஸ்ட் ரிப்போர்ட்டுகள் கொண்ட ஃபைல் ரகசியமானது. அவன் பார்த்த பிறகே ஜி. எம்முக்குப் போக வேண்டியது. நியதியை எதற்காக அவர் மீறுகிறார்? நாகநாதனின் மறைமுக நுழைவு இது என்று புரிய ஆரம்பித்ததும் அவனுக்குக் கோபம் கட்டுக்கடங்காமல் ஏற்பட்டது. அவன் மெல்லத் தன்னை நிதானப்படுத்திக் கொண்டு ஜி. எம்.முக்கு ஃபோன் செய்தான். நான் அவரைப் பார்க்க விரும்புவதாக.

"யூ ஆர் ஆல்வேஸ் வெல்கம்!" என்றார் அரோரா அதிதமான சிநேகிதத்துடன் அதில் அவன் சற்று சமாதானமாகி அவர் அறைக்குள் நுழையும் போது கோபமும் படபடப்பும் அடங்கியிருந்தன.

மிக முக்கியமான விஷயத்தில் ஆழ்ந்திருப்பது போல் அரோரா தெரிந்தார்.

பிறகு சாவதானமாக நிமிர்ந்து,

"ஸாரி, என்ன விஷயம் சொல்லு!" என்றார்.

"ஃபர்டிலைஸர் ஏஜன்ஸியைப் பற்றித் தீர்மானம் எடுக்கணும். லாப் ரிப்போர்ட் ஃபைல் உங்களிடம் இருப்பதாகக் கேள்விப்பட்டேன்" என்றான் அவன்.

"டோண்ட் வர்ரி" என்று அரோரா அகலமாகச் சிரித்தார்.

"நானே தீர்மானித்து விட்டேன்". அவன் அடிபட்டவனைப் போல் நிமிர்ந்தான்.

"நீங்களேவா? ஏன்?"

அரோரா தன் விரல்களை ஆராய்ந்தார்.

"அவசரமாக தீர்மானம் எடுக்க வேண்டியிருந்தது".

"நான் இன்று எடுப்பதாக இருந்தேன்! ரிப்போர்ட் என் மேஜைக்கு வராதபோது நான் எப்படி முடிவெடுக்க முடியும்?"

அரோரா மறுபடியும் புன்னகைத்தார்.

"உன்னை எதுவும் குறை சொல்லவில்லையே நான்! சில விஷயங்களை ஜி. எம். என்கிற முறையில் நானும் முடிவெடுக்கலாம். எனக்கு அதிகாரம் இருக்கிறது!"

அவன் தலையைக் குனிந்து கொண்டான்.

"நான் இல்லையென்று சொல்லவில்லை. ஆனால் இதில் நான் பொறுப்பு என்பதனால் என் கையெழுத்து வேண்டாமா?"

"ஆ. கையெழுத்துக்கென்ன? நான் தீர்மானம் செய்ததை நீ மறுக்கவா போறே? நான் இங்கே ஜெனரல் மானேஜரா வந்து ஐந்து வருஷமாகிறது. இந்தக் கம்பெனிக்கு எது நல்லது, ரூல்ஸ் என்னன்னு எனக்குத் தெரியாதா?"

நாகநாதனின் வாடை தீர்க்கமாக அடித்தது. அவன் தன் எரிச்சலை அடக்கிக்கொண்டு சொன்னான்.

"நான் லாப் ரிப்போர்ட்டைப் பார்க்க வேண்டும்!"

"ஆகா, பாரேன்! ஆனால் நீ பார்த்ததனால் என் தீர்மானம் மாறப் போவதில்லை. இதோ என் முடிவு. கடிதம் போஸ்ட் செய்தாகி விட்டது. உன் கையெழுத்து நம்ம ஃபைலுக்காக வேணும்".

அவர் நீட்டிய காகிதங்களை அவன் பார்த்தான்.

மெஹர்ஸன் அண்ட் மெஹர்ஸனுக்கு ஏஜன்ஸி கொடுக்கப்பட்டிருந்தது. அவனுக்கு அதிர்ச்சி ஏற்படவில்லை. சிரிப்பு வந்தது. அவனுக்குக் கமிஷன் கிடைக்கும் என்று காட்டிய ஆசையை இவருக்குக் காட்டியிருப்பார் நாகநாதன் என்று புரிந்தது.

"லாப் ரிப்போர்ட் எங்கே?" என்றான் அவன் விடாக்கண்டனாய்.

"நான் முடிவு எடுத்த பின் நீ பார்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை"; அவன் எழுந்தான்.

"ஸாரி. இதைவிட மோசமாக என்னை நீங்கள் அவமானப்படுத்திவிருக்க முடியாது. வெறும் கையெழுத்துப் போடும் வேலை இல்லை என்னுடையது. இனிமேல் அப்படிப்பட்ட நிலைதான் என்றால் எனக்கு இந்த வேலை வேண்டியதில்லை. குட் பை!"

அவன் திரும்பிப்பாராமல் தன் அறைக்குச் சென்றான். தனது ராஜிநாமாக் கடிதத்தை டைப் அடிக்கும்போது அரோராவின் மேலும் நாகநாதன் மேலும் அசாத்திய கோபம் வந்தது.

உண்ட வீட்டுக்கு இரண்டகம் நினைப்பவர்கள், தேசத் துரோகிகள்... தேசத்தையே விற்கும் துணிவு கொண்டவர்கள் என்று மகா ஆத்திரம் வந்தது.

(தொடரும்)

---

ரசத்தை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைத்தவுடன் நெய்யில் கடுகு தாளித்துக்கொட்டும்போது அதிலேயே ஒரு கொத்து கருவேப்பிலையை கிள்ளிப் போட்டுப் பொரிந்தவுடன் பெருங்காயத்தையும் போட்டு ரசத்தில் கொட்டவும். ஏ-1 ஆக ரசம் இருக்கும்.

(பி.கு: கருவேப்பிலை, பெருங்காயம் இரண்டையும் ரசம் கொதிக்கும் போதே போட்டால்தான் ரசம் சுமாராக இருக்கும். இது மாதிரி பொரித்துப் போட்டால் பிரமாதமாக இருக்கும்.)

—மீனாட்சி.

குழந்தை பிறந்த 6 மணி நேரத்திற்கு பின்பு, அது முதல் தடுப்பு ஆகாரம் பெறுகிறது. அதை ஊட்டுவது நீங்கள்தான்.



இயற்கையின் ஒரு வரப்பிரசாதம் தாய்ப்பால்.

தாய்ப்பாலில் இயல்பாகவே நோய் எதிர்ப்புப் பொருள் அடங்கியுள்ளது. புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைக்கு, வயிற்றில் வாயுக்கோளாறு மற்றும் இதர நோய் களுக்கு எதிரே பாதுகாப்பு அளிப்பதில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது தாய்ப்பால்.

## இயல்பான ஊட்டச்சத்து

இயற்கையும் அறிந்துள்ளது: குழந்தைக் கான தாய்ப்பாலே உன்னத உணவாகும் பலவ் அதில் இயல்பாக சரிவிகிதமாகக் கலந்துள்ள உடல் வளர்ச்சிச் சத்துக்கள் (புரதம்), சக்தி தரும் சத்துக்கள் (கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்பு) ஆரோக்கியமான பாதுகாப்புச் சத்துக்கள் (வைட்டமின்கள்) ஆகும் (உதாரணமாக தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகள் வைட்டமின் 'சி' குறைவினால் ஏற்படும் ஸ்கர்வி நோயால் பொதுவாக பாதிக்கப் படமாட்டார்கள்) முலைப்பால் உண்ட குழந்தை பாதுகாப்பையும் தன்னம்பிக்கை யையும் பெறுகிறது. காரணம், பசியைத் தணித்திட குழந்தை முலைப்பாலை உறிஞ்சும்போது, நீங்கள் குழந்தையை அரவணைத்துப் பாசத்தையும் சேர்த் தல்லவா பாலூட்டுகிறீர்கள்.

## உலகளாவிப் பிரபலமடைகிறது.

அதன் ஊட்டச்சத்து மற்றும் இதர நலன்கள் விரிவாகவும் அதிகமாகவும் உணரப்படுவதால் மேலை நாடுகளிலும் கூட முலைப்பால் கொடுத்தல் மிகவும் அதிகமாக பிரபலமாகி வருகிறது.

உங்கள் உடல் நல பாதிப்பு அல்லது பால் பற்றாக்குறை ஆகியவற்றால் நீங்கள் குழந்தைக்கு பால் கொடுக்கமுடியாமல் போனால் என்ன செய்வது?

உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் சிறந்த 'தாய்ப்பால் மாற்று' தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

## ஸ்ப்ரே ட்ரை செய்யப்பட்ட அமுல்ஸ்ப்ரே

அமுல் ஸ்ப்ரே-நன்கு சமச்சீராக கலக்கப் பட்ட சத்துக்களுடன் கூடியது—பிரதம தரமுள்ள புரதம், ஜீரணிக்க எளிதான கொழுப்பு மற்றும் கார்போ ஹைட்ரேட் டுகள், சரியாகக் கலந்துள்ள வைட்ட மின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்.

ஏற்கனவே கொதிக்க வைத்த வெது வெதுப்பான நீரில் அதைக் கலப்பது எளிது. முன்னாலேயே அதை பசைபோல் தயாரிக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை.

## சிக்கனமானது

டின்னில் அடைக்கப்பட்டுள்ள குழந்தை உணவுகளில் மிகவும் சிக்கனமானது, அமுல் ஸ்ப்ரே. காரணம், அது இந்தியாவின் 'வெண்மைப் புரட்சிக்கு' முன்னோடியான நவீன பால் நிறுவனத்தால் தயாரிக்கப்பட்டது.

ஆனால் கொதிக்க வைத்த நீர், சுகாதார முறையில் கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்கள் மற்றும் பால் புட்டிகள் உபயோகித்தலை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். பால் கலக்கப்படும்போது அதிகம் நீராகி விடுவதை தவிர்ப்பதற்கும், போதுமான ஊட்டச் சத்துக்களை உறுதி செய்வதற்கும் டின்மீது குறிப்பிட்டுள்ள வழிமுறைகளை கவனமாக பின்பற்றுக.

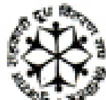



# அமுல்ஸ்ப்ரே

## தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்ததுதான்

**இலவசம்! அமுல் வளர்ப்பு வழி—**
இதில் அடக்கியுள்ளவை: கருத்தரித்தல், பேறு காலத்திற்கு முன் கவனிப்பு, பிரசவம், தாய்ப்பால் ஊட்டுதல், வெளியில் கிடைக்கும் உணவு வகைகள், லேசான தானிய உணவு தருதல், குழந்தையின் அன்றாடக் கடன்கள், குழந்தையின் வளர்ச்சி, நோய்த் தடுப்பு, முதலுதவி, பொதுவான நோய்கள், நோயுற்ற குழந்தையைப் பாதுகாத்தல் ? தமிழ், இந்தி, மராத்தி, குஜராத்தி, ஆங்கிலம், தெலுங்கு மற்றும் மலையாள மொழிகளில்.

உங்கள் பெயர் மற்றும் முகவரியுடன் ரூ. 1.25 தபால் தலை ஒட்டி எழுதுக இம் முகவரிக்கு: தபால் பெட்டி எண் 10124, பம்பாய் 400 001.



விற்பனைக்கு விடுப்போர்:
குஜராத் கோ-ஆப்பரேடிவ் மில்க் மார்க்கெட்டிங் ஃபெடரேஷன் லிமிடெட், தபால் பெட்டி எண் 10, ஆனந்த் 388 001, குஜராத் மாநிலம்.

ASP/AS-TAM5/83

# இம்மாத இல்லத்தரசி



கிருஷ்ணா ஸ்ரீநாத்

முதல் பரிசு:

**ஹை புரோட்டின் புலவ்**

**தேவையான பொருட்கள்:**

முளை கட்டிய பட்டாணி (பச்சை நிறம் உள்ளது) — 100 கிராம்.
முளை கட்டிய பாசிப் பயிறு — 25 கிராம்.
முளை கட்டிய பீன்ஸ் பயிறு (சோயா பீன்ஸ்) — 25 கிராம்.
நிலக்கடலை (வேர்க்கடலை) — 25 கிராம்.
முந்திரிப் பருப்பு — 50 கிராம்.
பெரிய வெங்காயம் — இரண்டு.
பட்டை — 1 துண்டு.
இஞ்சி — 2 சிறிய துண்டுகள்.
தேங்காய் — ஒரு மூடி.
நெய் (அல்லது) டால்டா (அல்லது) கடலை எண்ணெய் — ½ கோப்பை.
புலவ் அரிசி — ½ கிலோ.
உப்பு — தேவைக்கேற்றபடி.
பச்சை கொத்துமல்லி இலை — ஒரு பிடி.

**செய்முறை:**

முளை கட்டிய பயறு வகைகளை நன்றாக அலம்பி, முளைக்காத பயறுகளை அகற்றிவிடவும்.

அரிசியைச் சுத்தம் செய்து கால் மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்து நன்றாக வடித்து விடவும். ஒரு வெள்ளைத் துண்டில் பரப்பி ½ மணி நேரம் நிழலில் உலர்த்தியெடுப்பது நல்லது.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, அரிசியை லேசாகச் சிவக்கும் வரை வறுத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயை பொடியாகத் துருவி, இரண்டு மூன்று தடவைகள் பால் பிழிந்து கொள்ளவும். இந்தப் பாலையும், போதாததிற்கு தண்ணீரையும் சேர்த்து, ஒரு பங்கு வறுத்த அரிசிக்கு 2½ பங்கு தண்ணீர் என்ற அளவில் ஊற்றி, குக்கரில் ஐந்து நிமிடம் வேக விடவும்.

பிரஷர் குக்கரில் (அல்லது, அடிப்பாகம் கெட்டியாய் இருக்கும் வாணலியில்) ½ கோப்பை எண்ணெய், அல்லது டால்டா விட்டு, முளை கட்டிய பயறுகளை ஒவ்வொன்றாக வதக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு, பொடி செய்த பட்டை, பொடியாய் நறுக்கிய இஞ்சி இவைகளைப் போட்டு வதக்கித் தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

வதக்கிய பயறுகள், தேங்காய்ப் பாலில் வேக வைத்த அரிசி இவைகளைப் போட்டு, போதுமான அளவிற்கு உப்பையும் போட்டு குக்கரை மூடவும். குக்கரில் வெயிட் போட வேண்டாம். ஐந்து நிமிடங்களுக்கு ஒருதரம் அடி பிடிக்காமல் கிளறவும். இப்படி ½ மணி நேரம் அடுப்பில் வைத்த பிறகு, நீளவாக்கில் பொடியாய் நறுக்கிய வெங்காயம், நிலக்கடலை, முந்திரி இவைகளை வறுத்து, புலவின் மேல் அலங்காரமாகப் பரப்பி வைக்கலாம். நறுக்கிய கொத்துமல்லி இலையையும் தூவிக் கொள்ளலாம்.

ஓவன் வைத்திருப்பவர்கள் புலவை பேக் செய்தும் சாப்பிடலாம்.

—கிருஷ்ணா ஸ்ரீநாத், கொச்சி—18

இரண்டாம் பரிசு:

**வெந்தயக் கூட்டின்**



சுப்புலட்சுமி

**தேவையான பொருட்கள்:**

வெந்தயம் — 50 கிராம்.
தேங்காய் — 1 மூடி (பெரியது).
துவரம் பருப்பு — 50 மி.லி..
வெள்ளை உளுந்து (பருப்பு)— 1 டீஸ்பூன்.
தனியா — 1 டீஸ்பூன்.
வற்றல் மிளகாய் — 5.
தேங்காய் எண்ணெய்— 1 மேசைக்கரண்டி

தக்காளிப்பழம் — 2.
கறிவேப்பிலை — ஒரு கொத்து.
உப்பு, காரம் அவரவர் ருசிக்கு ஏற்ப.

**செய்முறை:**

முதலில் வெந்தயத்தை முளை கட்டிக் கொள்ளவும். துவரம் பருப்பை மிகக் குழையாமல் வேக வைத்துக் கொள்ளவும். பருப்பு வெந்ததும் அதன் உடனேயே முளைத்த வெந்தயத்தையும் போட்டு வேக விடவும். பின் வெ.உ. பருப்பு, தனியா, மிளகாய் இவை மூன்றையும் சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு பொன் கலராக வறுக்கவும். அதிலேயே துருவிய தேங்காய் துருவலையும் போட்டு வாசனை வரும் அளவு வறுத்து, ஆட்டுரலிலோ மிக்ஸியிலோ அரைத்துக் கொள்ளவும். பின், வெந்த பருப்பு வெந்தயம் அரைத்த விழுது, தேவையான உப்பு, ஒரு சிட்டிகை சர்க்கரை எல்லாம் ஒன்றாகக் கலந்து இரண்டு நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். பின் கீழே இறக்கித் தேங்காய் எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும். இதை சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிட மிக ருசியாக இருக்கும்.

—பி. சுப்புலட்சுமி, திருச்சி—20.

**மூன்றாம் பரிசு:**

மகாணி

**தேவையான பொருட்கள்:**

கொண்டைக் கடலை — 500 கிராம்.
கடலை மாவு — 100 கிராம்.
வெங்காயம் — 200 கிராம்.
ஷாஹ்சீரா (கரும் சீரகம்)— 2 டீஸ்பூன்.
பச்சை மிளகாய் — 4.
மஞ்சள் பொடி — 2 டீஸ்பூன்.
தனியாப் பொடி — 4 „
மிளகாய்ப்பொடி — 2 டீஸ்பூன்
ஆம்சூர் (மாங்காய் பொடி)— 20 கிராம்
இஞ்சி — 1 துண்டு.
கொத்துமல்லி — 4 அணா.
பூண்டு — 50 கிராம்.
டால்டா — 200 கிராம்.
கரம் மசாலாப் பொடி — 1 டீஸ்பூன்.
உப்பு — தேவையானது.

**செய்முறை:**

கொண்டைக் கடலையை 24 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்து எடுத்து வடிகட்டி 24 மணி நேரம் மூங்கில் கூடையில் ஊற வைத்தால், கொண்டைக் கடலை முளை கட்ட ஆரம்பித்துவிடும்.

முளை கட்டிய இந்த கொண்டைக் கடலையை தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கொத்து மல்லி, பூண்டு, இவைகளைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

போட்டியின் நடுவர்கள்:
காயத்ரீ மகளிர் சங்கம்,
மடிப்பாக்கம்,
சென்னை—91.



அடுப்பில், வாணலியை வைத்து டால் டாவைப் போடவும். டால்டா நன்ருகச் சூடான பின் கரும் சீரகத்தைச் சேர்க்கவும். கரும் சீரகம் வெடித்தவுடன், நறுக்கி வைத்த வெங்காயம் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், பூண்டு இவைகளைச் சேர்த்து பொன்னிறமாக வறுக்க வும். அதற்குமேல் மஞ்சள் பொடி, தனியாப் பொடி, மிளகாய்ப் பொடிகளையும் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதங்கியபின், கடலே மாவையும் சேர்த்து 5 நிமிடம் வதக்க வேண்டும். பிறகு முளை கட்டிய கொண்டைக் கடலையையும் சேர்த்து மறுபடியும் 5 நிமிடம் வதக்க வேண்டும். பிறகு 500கிராம் சூடான கொதிக் கின்ற தண்ணீரும், ஆம்சூரும், தேவையான உப்பும் சேர்த்து நன்ருக இந்தக் கலவைகளை அடுப்பில் கொதிக்க விட வேண்டும். 15 அல்லது 25 நிமிடங்களில் இந்தக் கலவை சேர்ந்து குழம்பு போல் ஆகிவிடும். கீழே இறக்கி வைத்து, கரம் மஸாலாப் பொடியும், நறுக்கிய கொத்துமல்லியும் சேர்த்துப் பரி மாறலாம். இந்த பதார்த்தம் பூரி; பரோட்டா சாதத்துடன் சேர்ந்து சாப்பிடலாம்.

மீனுட்சி ராதாகிருஷ்ணன், பெங்களூர்—15.

## ஆறுதல் பரிசு:
## பொரிகொள்

**தேவையான பொருட்கள்:**

அவல் பொரி — ¼ கிலோ,
வறுத்த வேர்க்கடலே — ½ கிலோ,
கொள்ளு — ¼ கிலோ,
பச்சைப் பயறு — ½ கிலோ,
காராமணி — ¼ கிலோ,
கொத்துக்கடலே சிறியது — ¼ கிலோ.
கொப்பரை — 1.

**செய்முறை:**

முதலில் பருப்புக்களை கல்நீக்கிச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். வெதுவெதுப் பான நீரில் கொள்ளு, காராமணி, பயறு, கொத்துக் கடலே இவைகளைத் தனித்தனியே ஊற வைக்க வேண்டும். ஆறு மணி நேரம் ஆனதும் தண்ணீரை வடிய வைக்க வேண் டும். இவைகளைத் தனித்தனியே துணிகளில் கட்டி வைக்க வேண்டும். இரவில் செய்து வைத்தால் காலேயில் பிரித்தால் முளை கட்டி யிருக்கும். மறுநாள் நிழலில் துணிகளில் பரப்பி வைக்க வேண்டும். ஸ்டவ் (அ) அடுப் பில் வாணலியைப் போட்டு அதில் மணலேப் போட வேண்டும். மணல் காய்ந்தவுடன் பருப்புகளைப் போட்டு வறுக்க வேண்டும். வறுபட்டவுடன் மணலேச் சலித்து எடுத்து விடவேண்டும். இதை வீட்டில் செய்ய முடியா விட்டால் பொரி வறுக்கும் கடைகளில் கொண்டு போனுல் வறுத்துக் கொடுப்பார் கள்.

நான்கு பருப்புக்களுக்கும் தேவையான உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயப் பொடி இவைகள் மூன்று டம்ளர் தண்ணீரில் கரைத்துக் கொண்டு பருப்புகளை இதில் போட்டு கலந்து வைக்க வேண்டும். மூன்று மணி நேரம் ஆனதும் இதை நல்ல வெயிலில் காய வைக்க வேண் டும். நன்கு கரகரப்பாகக் காய்ந்தபின் அத னுடன் பொரி, வேர்க்கடலே கலக்க வேண் டும். கொப்பரையைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட வேண்டும். எல்லாவற்றையும் நன்கு சேர்த்துக் கலக்கினுல் பொரி கொள் தயார்.

இதில் எண்ணெய்க் கலப்பு இல்லாததனுல் யாவரும் சாப்பிடலாம்.

—லலிதா ராமஸ்வாமி, கோயம்புத்தூர்—2.

## ஆறுதல் பரிசு:
## கம்பு அதிரசம்

**தேவையான பொருட்கள்:**

கம்பு — 1 கிலோ,
வெல்லம் — ¼ கிலோ,
ஏலக்காய் — 4.
பொடி செய்து கொள்ளவும்.
உப்புத்தூள் — சிறிதளவு.
எண்ணெய்—தேவையான அளவு.

**செய்முறை:**

நன்கு முற்றிய கம்பை சுத்தம் செய்து சிறிது தண்ணீர் தெளித்துப் பிசிறி, ஒருதுணி யில் கட்டி ஒரு நாள் முழுவதும் வைத்து, அடுத்த நாள் எடுத்தால் கம்பு முளைவிட்டு இருக்கும். கம்பை வெயிலில் நன்கு உலர்த்தி மிக்ஸியில் அல்லது இயந்திரத்தில் அரைத்து மாவைச் சலித்து வைத்துக் கொள்ள வேண் டும்.

பின் கனமான பாத்திரத்தில் வெல்லத் தைப் பாகு காய்ச்சி அத்துடன் உப்புத்தூளே யும், ஏலப் பொடியையும் சேர்த்து, மாவை சிறிது, சிறிதாகச் சேர்த்து கிளறிவிட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். பாகு நன்கு பதப்பட்டவுடன் இறக்கிவிட வேண்டும்.

அடுத்தநாள் மாவை சிறுஉருண்டைகளாக உருட்டி, கையளவு தட்டி எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்க வேண்டும். இதுவே கம்பு அதிரசமாகும். நன்கு ஆறியபின் பாத்தி ரத்தில் எடுத்து வைத்தால் பல நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும்.

—கருணவதி, கடலூர்—4.

---

**தேங்காய் பால்பர்பி**

சாதாரணமாக தேங்காயைத் துருவி பர்பி செய்வதற்குப் பதிலாக, தேங்காயைத் துருவி தேவையான பாலே விட்டு அதைக் கல்லுரலில் நன்ருக அரைத்து பர்பி கிளறினுல் அதன் ருசியே தனிதான்!. நான் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை இது.

— கல்பகம் தம்பு

# கேஸ் கட்டிலும் அழகு ஓவியம்

தேவையான பொருட்கள்:

பழைய கேஸ்கட், அட்டை வெள்ளைத் தாள், போஸ்டர் கலர், பெவிகால், ஜம்க்கி.

செய்முறை:

முதலில் அட்டையை கேஸ்கட்டிற்குள் அடங்குமாறு வெட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன்மேல் வெள்ளைத் தாளை ஒட்டி டிசைனை ட்ரேஸ் செய்து கொண்டு நமக்குப் பிடித்தமான கலரில் பெயிண்ட் செய்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதன் மேல் ஜம்கியை பெவிகால் கொண்டு ஒட்டி விடவும். பிறகு அதை பாலிதின் கவரில் கவர் செய்து பின்புறத்தில் இழுத்து ஒட்டிவிட வேண்டும். இந்த வட்டத்தை கேஸ்கட்டை இழுத்து ஃப்ரேம் போல சுற்றிப் போட்டு விட வேண்டும்.

வேறுவிதமாகவும் செய்யலாம்:

தேவையான பொருட்கள்:

கேஸ்கட் அட்டை, டார்க்கலர் வெல்வெட் துணி, வெள்ளை கார்ட்போர்ட் பேப்பர், பெவிகால், பாலிதின் கவர், வெள்ளை நூல்.

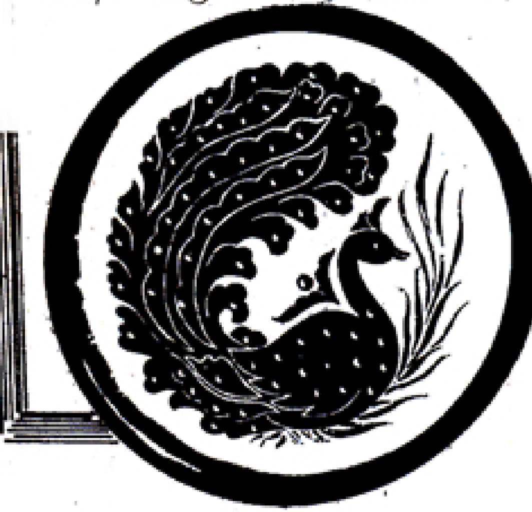
செய்முறை:

கேஸ்கட்டின் உள் அளவிற்கு அட்டையை வட்டமாக வெட்டிக் கொண்டு அதை வெல்வெட் துணியால் ஒட்டிவிடவும். கார்ட் போர்டு பேப்பரில் மலரின் இதழ்கள் போல சிறியதாக தேவையான அளவு வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். காம்புகளுக்கு ஐந்தாறு வெள்ளை கெட்டி நூல்களைச் சேர்த்து பெவிகால் கொண்டு ஒட்டி விடவும். பிறகு பூக்களின் அமைப்பிற்குத் தகுந்தவாறு வெவ்வேறு வடிவங்களில் ஒட்டிக் கொள்ளலாம். சிறிய வட்டங்களுக்குப் பேப்பர் பஞ்சிங் மெஷினில் பஞ்ச் செய்தாலும் அழகிய வட்டங்கள் கிடைக்கும். பாலிதின் பேப்பர் கொண்டு வட்டமாக ஒட்டி கவர் செய்து பின் கேஸ்கட்டை ஃப்ரேம் மாதிரி செய்து கொள்ளவும்.

பொதுவாக இதற்கு ஆகும் செலவு ரூபாய் 5—லிருந்து ரூபாய் ஏழு வரைக்குள் தான். இதனை செய்து வரவேற்பறையில் மாட்டலாம்.

—கே. பூர்ணிமா







# ரம்யா எதற்கு வந்தாள்..?

'ரத்னா'



நெடுங்கதை

ஸ்ரீ ராம ராமேதி ரமே ராமே மனோரமே
ஸஹஸ்ரநாம தத் துல்யம் ஸ்ரீராம நாம
வரானனே...'

பூஜை அறையிலிருந்து சிவராஜனின் குரல் இதமான இசையாக வீடு முழுவதும் பரவியது. சமையல் அறையில் பார்வதி பரபரவென்று முந்திரிபருப்பை நெய்யில் பொன்னிறமாக வறுத்து வெண் பொங்கலில் கொட்டிக் கிளறி மூடினாள். ஆச்சு. இன்னும் சில நிமிஷங்களில் பிள்ளையின் பூஜை முடிந்துவிடும். நைவேத்யத்தை எடுத்துக் கொண்டு பூஜை அறைக்குள் நுழைந்தாள். ஹாலில் செய்தித்தாளை படித்துக் கொண்டிருந்த நடராஜன் அதை அப்படியே மேஜையின் மீது மடித்து வைத்துவிட்டு எழுந்தார்.

அதே சமயம் மாடி அறையில் ஆசனம் செய்து கொண்டிருந்த நாகராஜன் வழியும் வியர்வையைத் துண்டால் துடைத்தபடி இறங்கி வந்து குளியல் அறைக்குள் நுழைந்தான். அவன் குளித்து வேஷ்டி உடுத்திக் கொண்டு பூஜை அறைக்குள் செல்லும்போது சிவராஜன் கற்பூர ஆரத்தியை முடித்து விட்டு,

'கரசரணக்ருதம்...' என்ற ச்லோகத்தைச் சொல்லிக் கொண்டிருப்பான். பார்வதியும் மகனுடன் சேர்ந்து அதை முணுமுணுப்பாள். இது தினசரி அவர்கள் வீட்டில் காலை நடக்கும் நிகழ்ச்சி.

பார்வதி கண்களில் துளிர்க்கும் கண்ணீரைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு பொங்கல் கிண்ணியை எடுத்துக் கொண்டு போய் டைனிங் மேஜை மீது வைத்தாள். நடராஜன் கண்கலங்கும் மனைவியை ஆதரவாகப் பார்த்து விட்டு ஹாலுக்கு வந்து சோபாவில் சாய்ந்து கொண்டார். கண்ணாடி எதிரில் நின்று தலை கிராப்பை அழுத்தி வாரிக் கொண்டிருந்த நாகராஜன்,

"அப்பா! அனந்தசாமி அங்கிள் நாளைக்கு ஜி.டி.யில்தானே வரார்...?" வினவினான்.

"ஆமாம்... நீதான் ஸ்டேஷனுக்குப் போகணும்..." என்றார் நடராஜன்.

"அம்மா! அப்ப நாளைக்குக் கொஞ்சம் சீக்கிரமே எழுந்து பூஜையை முடிச்சுக் கொள்ளணும்..." என்றான் சிவராஜன்.

"சரிடா... சிவா நானும் சீக்கிரமே எழுந்து நைவேத்தியம் செய்துடறேன்" என்றாள். எத்தனை ஆர்வமும் உற்சாகமுமாக சிவராஜன் பூஜை செய்கிறானோ அத்தனை வேதனையும் துயரமும் அந்தப் பெற்றோரின் மனத்தில் கொந்தளிப்பதை யாரும் அறிய முடியாது.

## 2

அவர்களுடைய வம்சத்தில் இரண்டு தலைமுறைகளுக்கிடையே ஒருவர் சின்ன வயதிலேயே துறவியாகி ஞான மார்க்கத்தில் ஈடுபட்டிருந்தனர். நடராஜனும் பார்வதியும் பிள்ளைகள் பிறந்த சந்தோஷத்துடன் சஞ்சலமும் அடைந்தனர். இந்தப் பிள்ளைகளின் தலைமுறையில் ஒருவன் துறவியாவான் என்று அவர்களுக்கு தெரியும். ஆனால் இருவரில் யார் என்பது தான் அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை. நான்கு வருஷங்களுக்கு முன் ஒரு நாள் சிவராஜன்...

"அப்பா! நம்ம வீட்லே பூஜை செய்யலாமே..." என்றான் கண்களில் ஆர்வம் பொங்க.

"பூஜையா... என்ன பூஜை?" பார்வதி தடுமாற்றத்துடன் கேட்டவள் கணவனைக் கலக்கத்துடன் பார்த்தாள். அவரும் திடுக்கிட்டார்.

"ஆமாம்மா... சுந்தரோட ஊருக்குப் போயிருந்தேனே. அங்கே அவனோட அப்பா எத்தனை அழகா... பூஜை செய்யறார். தெரியுமா? அந்தப் பூஜை ரூம்லே நுழைந்தாலே மெய் சிலிர்க்கிறதம்மா. பூவும் குங்குமமும் அர்ச்சனை செய்கிறார். பளபளன்னு சாமி படங்கள்... சந்தன மாலைகள்... ஊதுவத்தி.



கற்பூரம் எல்லாம் காட்டி, எத்தனை ஆனந்தமா இருக்கு தெரியுமா...?''

''அப்படியா... எனக்கு அதெல்லாம் செய்யத் தெரியாதுடா. உங்கம்மா விளக்கேற்றுவாள். நான் குளிச்சஉடனே இரண்டுபூவைப் போட்டு விபூதி இட்டுக் கொண்டு நமஸ்காரம் பண்ணுவேன். எனக்கு ஏதோ சின்ன சின்ன ஸ்தோத்திரம் தெரியும். அதைச் சொல்லுவேன். அவ்வளவுதான் நம்மவீட்டுப் பூஜை...'' என்றார்.

''அப்பா! நான் செய்யறேன். இதோ பாருங்க. பூஜா விதி புத்தகம், ஸ்தோத்திர புத்தகம். இதோ கேஸட்கள். நம்ம வீட்ல தோட்டத்திலே, பவழமல்லி செம்பருத்திப் பூ இருக்கு.. அம்மா! ஏதாவது நைவேத்யம் செஞ்சுடும்மா...'' என்றான்.

''சரி...டா... சிவா...'' என்றாள் பார்வதி உள்ளத்தில் கவலையுடன்.

அப்போது சிவராஜன் இருபத்துமூன்று வயது இளைஞன். கல்லூரியில் எம். காம். முடித்துவிட்டு லெக்சரராக உத்தியோகமும் ஏற்றுக் கொண்டவன். சின்னவன் நாகராஜன் அப்போதுதான் கல்லூரிப் படிப்பை முடித்துவிட்டு பாங்க் பரீட்சை எழுதி இருந்தான்.

சிவராஜன் மெலிந்த தேகமும், மென்மை கலந்த மென்மையான முகமும் குரலும் உள்ளவன். நாகராஜன் வாட்டசாட்டமான தேகமும் கம்பீரமான நடையும் அட்டகாசமான குரலும் உடையவன். இருவருமே நல்ல பண்பும் குணமும் உள்ளவர்கள்.

சிவராஜன் தினமும் அதிகாலை எழுந்து குடலையில் பூ பறித்து வைத்துவிட்டு ஸ்நானம் செய்துவிட்டு பூஜைக்கு வருவான். அதற்குள் பார்வதி பூஜை அறையை சுத்தம் செய்து கோலம் போட்டு விளக்கை ஏற்றி வைத்திருப்பாள். பிறகு நைவேத்தியம் செய்யப் போய்



விடுவாள். சிவராஜன் ஸ்தோத்திர கேஸட்களை 'ஆன்' பண்ணிவிட்டு புத்தகத்தை வைத்துக் கொண்டு கூடவே படித்தபடி அர்ச்சனை செய்வான். ஒன்றிரண்டு மாதங்களில் அவனுக்கு அஷ்டோத்திரங்கள், சகஸ்ர நாமங்கள் பாடமாகிவிட்டன. பூஜை முடிந்து கற்பூர ஆரத்தி செய்யும்போது நடராஜனும் நாகராஜனும் வருவார்கள். பார்வதி நைவேத்யம் கொண்டு வந்து வைத்துவிட்டு நிற்பாள். விதியின் செயலைத் தங்களால் தடுக்க முடியாது என மனதை திடப்படுத்திக் கொண்ட பெற்றோர் சிவராஜனின் பூஜையை பக்தி சிரத்தையுடன் கண்டு வணங்கினார்கள். நான்கு வாரங்களாக தினமும் அதிகாலையில் சிவராஜன் ராகத்தோடு இசைக்கும் ஸ்தோத்திர பாடல்களை ரசித்தனர் மற்ற மூவரும்.

நாகராஜன் பாங்க் பரிக்ஷை பாஸ் செய்து இந்தியன் பாங்கில் உத்யோகமும் ஏற்றான். கல்யாண வயதில் பிள்ளைகள் இருக்கும் பெற்றோரை உறவினரும் நண்பர்களும் சும்மா விட்டு வைப்பார்களா? ஜாதகங்கள் வீடு தேடி வர ஆரம்பித்தன. பார்வதியும் நடராஜனும் என்ன செய்வது என்று புரியாமல் தவித்தனர். அப்போதுதான் அவருடைய பால்ய நண்பன் அனந்தசாமியிடமிருந்து கடிதம் வந்தது. அனந்தசாமி டில்லியில் மத்ய சர்க்கார் அலுவலகத்தில் பெரிய ஆபீஸர். இன்னும் சில மாதங்களில் ரிடையர் ஆகப்போகிறார். டெல்லியிலேயே பெரிய வீடு வாங்கிக் கொண்டு செட்டில் ஆக விரும்பினார்.

"பார்வதி! அனந்தசாமி ரம்யாவை அழைச்சுகிட்டு வாராரும். அவளை நம் வீட்ல விட்டுட்டு மதுரைக்குப் போகணுமாம்..." நடராஜன் டிபன் சாப்பிடும் போது ஆரம்பித்தார்.

"அப்படியா.... பாவம். அம்மா இல்லாத பொண்ணு ரம்யா... இப்ப அவளுக்கு இருபது முடிஞ்சிருக்குமே. படிப்பும் முடிஞ்சிருக்கும். எதுக்காக மதுரைக்குப் போறாரும்?" பார்வதி பெருங்கலை கூடச் கூட பிள்ளைகளுக்கு பரிமாறியபடி வினவினாள்.

"மதுரையில் அவனோட தம்பியிருக்கானே. ஏதாவது சொத்து விஷயமாக இருக்கும்."

"நாம்ப மூணு வருஷத்துக்கு முன்னாடி அவ அம்மா செத்துப் போனபோது டில்லிக்குப் போனோமே... அப்ப பார்த்தது. சிவப்பா, தளதளன்னு அழகா இருப்பா. இப்ப அம்மா இல்லாமே தானே வீட்டுக் காரியங்களை கவனிக்கணுமே. எப்படியிருக்காளோ..." தாய்மைப் பரிவுடன் பார்வதி கூறிக் கொண்டே உள்ளே சென்றாள்.

மறுநாள் காலை சீக்கிரம் எழுந்தும் பூஜை முடியும் போதே வாசலில் டாக்ஸி நிற்கும் ஓசை கேட்டது. டாக்ஸியிலிருந்து இறங்கியவர்களை ஊதுவத்தியின் மணம் வரவேற்றது.

"வாடா, அனந்து... வாம்மா ரம்யா..." நடராஜன் நண்பனின் தோளை அணைத்தபடி வீட்டுக்குள் நுழைந்தார். ஒரு கையில் சின்ன சூட்கேஸும், தோளில் தொங்கும் பையுமாக நல்ல நீல நிற சாரியில், துவளும் கொடி போல உள்ளே நுழைந்த ரம்யாவை பரிவும் பரவசமுமாக பார்வதி, "வாம்மா... வா..." என்று அழைத்தாள்.

*யத்ர யத்ர ரகுநாத கீர்த்தனம்... தத்ர தத்ர....*

இனிமையான குரல் ஒலித்த போது அனந்தசாமி, "என்னடா, நடராஜா! பூஜையெல்லாம் அமர்க்களப்படுகிறதே... யாரு பண்றா..."

"என் பிள்ளை சிவாதான் பண்றான்..."

"உன் பிள்ளை சிவராஜ் பண்றானா... அட...".

"சரி, வா. முதல்லே கற்பூர ஆரத்தி பார்த்துட்டு அப்புறம் பேசலாம், வா..." என்றார் நடராஜன்.

ஷவரை சுழற்றிவிட்டு பேண்டுடன் பின் தொடர்ந்தார் அனந்தசாமி. பெட்டி படுக்கைகளை உள்ளே கொண்டு வைத்த நாகராஜன் பாத்ரூமுக்குள் சென்று கைகால் அலம்பிக் கொண்டு வந்தான்.

"நீயும் வாம்மா, ரம்யா..." பார்வதி ரம்யாவின் குளிர் விரல்களைப் பற்றினாள்.

"இன்னும் குளிக்கலையே..." தயங்கினாள் ரம்யா.

"பரவாயில்லே... வா...." என்று அழைத்துச் சென்றாள்.

---

**பித்த ரசம்:**

புளியைக் கரைத்துக் கொதிக்க வைத்து கொஞ்சம் துவரம் பருப்பு (பச்சையாக) புளியிலேயே நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து வாணலியில் நெய்யை விட்டு சிகப்பு மிளகாய் ஒன்று, இரண்டாகக் கிள்ளிப் போட்டு, பொறுக்கிய வேப்பம்பூவையும் போட்டு மிளகாய் கருகும் வரை இருந்து கடுகு, பெருங்காயம், கருவேப்பிலை போட்டுத் தாளித்ததை புளி கொதித்ததில் கொட்டி நன்றாக விளாவி அடுப்பில் வைத்து, பொங்கும் போது இறக்க வேண்டும். (பித்தம், தலைவலி போகும்.)

கற்பனை பல சிறகடிக்க
இளமை ஊஞ்சலாடும் அழகி.
அவள் நெஞ்சைக் கவர்ந்தவை பல.
மெல்லத் தவழ்ந்து செல்லும் நீரோடை.
செல்லமாக வீசும் தென்றல்.
உள்ளம் கவர்ந்த கட்டழகன்.
கொள்ளை அழகு மலர்கள்.
பளபளப்பான நீண்ட கூந்தல்.
அக்கூந்தலுக்கு
வி.வி.டி.தேங்காய் எண்ணெய்...

V.V.D

**வி.வி.டி. தேங்காய் எண்ணெய்**

இயற்கைக் கூந்தலின் இளமை ரகசியம்




V.V.D

EP-VVD-6/84

# தேநீரும் விருந்தோம்பலும் ஸாகர் ஸ்கிம் மில்க்கும்

உங்கள் இல்லத்திற்கு வருகை தரும்
நண்பருக்கு முதலில் வழங்குவது எது ?
நல்வரவு என்று சொல்லும் புன்னகையும்
நல்லதொரு கோப்பை தேநீரும் தானே !
அது வழி வழியாய் வரும் உங்களுடைய
கலாசாரத்தின் பிரதிபலிப்பு.

இம்மாதிரி சமயங்களில் பால்பாட்டில்
காலியான பரிதவிக்கும் நிலையில் நீங்கள்
இருந்தால் ? உடன் புதிய பால் கிட்டாத
நிலையானாலோ ?

ஸாகர் ஸ்கிம் மில்க் பவுடர் உங்கள்
பாரம்பரிய விருந்தோம்பலை நீங்கள் பேண
உதவுகிறது. சிக்கனமாக, விரைவாக,
எளிதாக. இனிப்புகளுக்கும் புட்டிங்கு
களுக்கும் இது ஈடு இணையற்றது.

புதிய மனங்கவரும்
பேக்கில்




ASP/SMP/5/84R

# ஸாகர்
## ஸ்கிம் மில்க் பவுடர்

கொழுப்பு இல்லாத பாலின் உன்னதமான
குணங்கள் உண்டே இதில்.



விற்பனைக்கு விடுப்போர்:
குஜராத் கோ-ஆப்பரேடிவ் மில்க் மார்க்கெட்டிங்
ஃபெடரேஷன் லிமிடெட், தபால் பெட்டி எண் 10,
ஆனந்த் 388 001, குஜராத்.

நாணம் கலந்த புன்னகையுடன் கற்பூரத் தட்டை எல்லாரிடமும் நீட்டி விட்டு இடுப்பில் கட்டியிருந்த துண்டை அவிழ்த்து திறந்த முதுகையும் மார்பையும் மூடிக் கொண்டான் சிவராஜன். புஷ்பங்களின் மணமும் ஊதுவத்தியின் மணமும் கலந்து வீசும் அந்த அறையைக் குத்துவிளக்கின் ஒளியில் விழிகளால் ஆராய்ந்த ரம்யா மகிழ்ச்சியுடன் தந்தையை நிமிர்ந்து பார்த்தாள்.

அவள் சந்தோஷத்தைப் புன்னகையுடன் புரிந்து கொண்டவராக நண்பனுடன் பேசிக் கொண்டே வெளியே வந்து சோபாவில் சாய்ந்தார். நண்பர்கள் இருவரும் பல விஷயங்களைப் பேசித் தீர்த்தனர். ரம்யா குளித்து மாற்றுடை அணிந்து கொண்டு சமையல் அறைக்குச் சென்றாள். பார்வதி டிபனை டைனிங் டேபிளில் கொண்டுவந்து வைத்து விட்டு எல்லோரையும் சாப்பிட அழைத்தாள்.

"இதோ பாருங்கம்மா. நான் என்ன இன்னமும் சின்னப் பையனா. மேலே மேலே போட்டால் எப்படி சாப்பிடறது. உடம்புக்கு ஒத்துக் கொள்ளாதேம்மா... வந்து... உங்களிடம் ரம்யாவை விட்டுட்டு நான் நாளைக்கு வைகை எக்ஸ்பிரஸில் மதுரைப் போகணும்..."

"நாளைக்கே போகணுமா? அப்படி என்ன அவசரம்?" பார்வதி கேட்டாள்.

"என் தம்பிதானே நிலத்தையெல்லாம் கவனிச்சுகிட்டு இருக்கான். அவனுக்கும் வயசாச்சு. பிள்ளைகள் ஒவ்வொரு மூலையில் இருக்கிறார்கள். தனியாக அவனால் முடியலே. அதனாலே வித்துடலாம்னு யோசனை. அவனும் பிள்ளையிடம் பம்பாய்க்குப் போகணும். நிலத்தை வாங்க ஆள் இருக்கானாம். அதனாலே சீக்கிரம் போகணும். வர இரண்டு மாதமாகலாம். அதனாலே ரம்யாவை உங்களிடம் விட்டுட்டு போறேன். கிராமத்துலே இவளுக்குப் பொழுது போகாது... அதனாலேதான்..." பார்வதி இடை வெட்டினாள்.

"எதுக்கு இவள் கிராமத்துக்குப் போகணும்... இங்கே இருக்கட்டும். நீங்க கவலையே படவேண்டாம்..."

"அனந்து! இவளுக்குப் பெண் குழந்தை இல்லையேன்னு ரொம்பக் குறை. அதை உன் பெண் தீர்த்து வைச்சிடுவாள்..." புன்னகையுடன் நடராஜன் கூறியபோது, பிள்ளைகளும் சிரித்தனர்.

"போதும்மா, இனிமே போடாதீங்க, அத பாருங்க ரம்யா எப்படிப் பார்க்கிறாள்? வாய்க்கு ருசியா இருக்கேன்னு சாப்பிட முடியாதம்மா. நடராஜா! என் பெண்டாட்டி போனப்புறம் ஒரு இரண்டு வருஷந்தான் நான் இவளுக்கு அம்மாவா, அப்பாவா இருந்தேன். ஆனா, இப்ப இரண்டு வருஷமா இவள்தான் என் அம்மாவாக இருக்கிறாள். வேளை தவறாமல் சாப்பாடு. அதிலும் டாக்டர் சொல்லியிருக்கிற மாதிரிதான். டயத்துக்கு தினுசு தினுசாக மாத்திரைகளை முழுங்க வைப்பாள்." சிரித்துக் கொண்டே சொன்னாலும் நெஞ்சில் பொங்கும் பாசத்தவிப்பால் குரல் கம்மியது.

"போங்கப்பா... ரொம்ப... அதான் இப்ப இரண்டு மாதம் தனியாக இஷ்டப்படி இருக்கப் போறீங்க. டயத்துக்கு மருந்து சாப்பிடணுமே, நீங்க... நானும் உங்களுடன் வந்துடறேனே..."

"வேண்டாம்மா. நான்தான் ப்ராமிஸ் பண்ணியிருக்கேனே நான் டயப்படி மருந்து சாப்பிடறேன்னு. என் உடம்பு விஷயத்திலே இன்னும் சில காலமாவது நான் ஜாக்ரதையாக இருக்கணுமே. உனக்குக் கல்யாணம் பண்ணுகிற வரை நான் உடம்பை கெடுத்துக் கொள்வேனம்மா, பயப்படாதே..."

"ரம்யா, நீ கவலைப்படாதேம்மா. அப்பா ஜாக்கிரதையாக இருப்பாரம்மா..." என்றாள் பார்வதி. பிள்ளைகள் இருவரும் அலுவலகத்துக்குச் சென்றபின் ரம்யாவுக்கு வீட்டையும் தோட்டத்தையும் சுற்றிக் காண்பித்தாள். ரம்யா தந்தைக்கு வேண்டிய துணிகளையும், மருந்து வகைகளையும் அழகாக சூட்கேஸில் வைத்துப் பூட்டினாள்.

* * * * *

## 3

"பார்வதி! அனந்துக்கு எத்தனை நம்பிக்கை பார்த்தியா. இரண்டு பிள்ளைகள் வாலிப வயதிலே நம்ப வீட்லே இருக்கிறார்களேன்னு கவலையே படாமல் வயசுப் பெண்ணை விட்டுட்டுப் போயிருக்கிறானே..." நடராஜன் வியந்தார்.

"நன்றாயிருக்கு நீங்க சொல்றது. இளம் வயசுதான். ஆனாலும் நம்ப பிள்ளைகள் கண்ணியமானவர்கள். பண்பு உள்ளவர்கள். தெரியாதா... இருந்தாலும் நாம்ப கொஞ்சம் ஜாக்ரதையாக இருக்கணும். பெரிய பொறுப்பை ஒப்படைச்சிருக்கார்".

**கொட்டு ரசம்:**

இது சோம்பேறி ரசம்! வாய்க்கு ருசி: சீக்கிரமாகவும் செய்யலாம். புளியைக் கொஞ்சம் போட்டு உப்பு, பெருங்காயம், கருவேப்பிலை ரசப்பொடி போட்டு நன்றாகக் கொதித்ததும் துளி வெல்லம் போட்டு, கடுகு, கருவேப்பிலை கறுப்பாக மிளகாய். ஆகும் வரை வறுபட வேண்டும். தாளித்து ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்கவும்.

"அந்தப் பொண்ணும் அடக்கமாகத்தான் இருக்கிறாள். படிச்ச பொண்ணு. நாகரிகச் சூழ்நிலையில் வளர்ந்தவள். ஆனாலும் பாஷன் ஸ்டைலா இல்லாமல் குடும்பத்துக்கு ஏற்ற குத்து விளக்கு மாதிரி இருக்காள். இல்லையா?"

"ஆமாம். கடவுள் கிருபையிருந்தால் நமக்கே மருமகளாக வரலாம்... சரி, இன்னிக்குச் சாயந்திரம் நான் ரம்யாவை கபாலீஸ்வரர் கோயிலுக்கு அழைச்சுகிட்டுப் போகப் போறேன்..." என்ற பார்வதி மாலை டிபன் செய்யச் சென்றாள்.

முதல் இரண்டு நாட்கள் ரம்யா சிறிது ஒதுங்கினாலும் பிறகு ஒட்டுதலாக பழகத் தொடங்கினாள். பார்வதியோடு சமையல் அறையில் சின்னச் சின்ன உதவிகள் செய்தபடி கலகலப்பாகப் பேசினாள். பகல் நேரத்தில் நடராஜனுடன் செஸ் ஆடினாள். அதிகாலையில் சிவராஜனுடன் தோட்டத்தில் புஷ்பங்களை பறித்து மாலை தொடுத்துக் கொடுத்தாள். பூஜை அறையைப் பெருக்கி துடைத்துக் கோலம் போடும் வேலையை பார்வதியிடமிருந்து பிடுங்கிக்கொண்டாள்.

நாகராஜனுடன் 'ஆஸனங்கள்' செய்வது பற்றி விவாதித்தாள். சிவராஜனுடன் ஸ்தோத்திரப் பாடல்களைப் படித்து மனப் பாடமும் செய்ய ஆரம்பித்தாள்.

"மாமி பிஸி பேளாஹுளி எப்படிச் செய்யணும் சொல்லிக் குடுங்களேன். அடைக்கு என்னென்ன பருப்பு போடணும் சொல்லுங்களேன்" என்று ஆர்வமாக சமையல் செய்ய கற்றுக் கொள்ளலானாள்.

"மாமி! பதுரா செய்யட்டுமா டிபனுக்கு ரொம்ப நன்றாக இருக்கும்" என்று டில்லியில் தான் செய்யும் பலவித சப்பாத்தி, பூரி மசாலா சனா, ரொட்டி என்று லீவு நாட்களில் செய்தாள்.

"பேஷ்... பேஷ்" என்று நடராஜன் தலை ஆட்டுவார்.

"ஆமாம்மா... ரொம்ப டேஸ்டா இருக்கும்மா...!சிவராஜனும்,நாகராஜனும்கனைத்துச் சாப்பிடுவார்கள்.

ரொம்ப நல்லா பாடுவாளே, ரம்யா... உங்களுக்குத் தெரியுமா" என்ற பார்வதி சில நாட்கள் இரவில் பாடச் சொல்லுவாள். முறைப்படி கற்றுக் கொள்ளாவிட்டாலும் ரம்யா நன்றாகவே பாடினாள். குரல் இனிமையாக இருந்தது. "ஹிந்தி பாட்டுக்கு ஏற்ற வாய்ஸ்" என்றான் நாகராஜன்.

மாலைநேரங்களில்சிலசமயம்எல்லோரும் நாடகம், சினிமா என்று போய் வருவார்கள். லீவு நாட்களில் ஸ்நேக் பார்க், மஹாபலிபுரம், மெரினா பீச் போன்ற இடங்களுக்கு ரம்யாவை அழைத்துப் போய் வந்தார்கள். அந்த வீடே ஒரே தனி சோபையுடன் இருப்பதாக எல்லாருக்கும் தோன்றியது. அடிக்கடி அனந்தசாமியிடமிருந்து கடிதம் வந்தது. இரண்டுமாதங்களுக்குமேலும் ஆகிவிட்டன. நடு நடுவே தந்தையின் பிரிவினால் ரம்யாவின் முகம் வாடும்.

"அப்பா இன்னமும் வரலையே..." என்பாள். "அப்பா மருந்தெல்லாம் ஒழுங்கா சாப்பிடுகிறாரோ இல்லையோ?" என்பாள். பார்வதி அவளை அன்புடன் தேற்றுவாள். உற்சாகம் ஊட்டுவாள்.

"என்ன ரம்யா! முகம் ஜ்வலிக்கிறதே. அப்பா வர்ரதாக எழுதியிருக்காராம்மா" பார்வதி ரம்யாவின் கையில் இருந்த கடிதத்தைப் பார்த்தாள்.

"ஆமாம் மாமி, நாளைக்கு வராராம். அப்புறம் என்னையும் அழைத்துக் கொண்டு திருப்பதிக்குப் போகணுமாம்" என்றாள் மகிழ்ச்சியுடன்.

மறுநாள் காலை அனந்தசாமி வந்து சேர்ந்தார். கிராமத்தில் எல்லாம் நல்லபடியாக முடிந்து விட்டதைச் சொன்னார். அன்று இரவு பிள்ளைகளும், ரம்யாவும் படுத்துக் கொள்ள சென்ற பின்னர் பெரியவர்கள் மூவரும் பேசினார்கள்.

**எலுமிச்சம்பழ ரசம்:**

நாவில் அன்னத்வேஷம் போகும். பித்தம் வாயிலெடுப்புக்கு நல்லது. பத்தியம் புளி சேர்க்காதவர்களுக்கும் செய்யலாம். தனியா, பருப்பு ஜலம் விட்டும் செய்யலாம். தனியா, மிளகாய், மிளகு, ஜீரகம் பொடி செய்து அல்லது அரைத்தும் செய்யலாம். ஜீரகம் மிளகாய் வற்றல் மட்டும் பொடி செய்து போடலாம். ஆனால் நிறைய கொத்துமல்லித் தழை, கருவேப்பிலை, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் தாளிக்கவும்.

எலுமிச்சம்பழ ரசத்துக்குப் பதில் அரநெல்லிக்காய் ரசம் எடுத்தும் விடலாம்.

— [illegible]

"இத பாரு நடராஜா!என்ன இருந்தாலும் நான் பொண்ணைப் பெற்றவனாச்சே. நான் தானே முறைப்படி கேட்கணும். ரம்யாவை உங்களுக்குப் பிடிச்சிருக்கா. ஏம்மா, மருமகளா ஆக்கிக் கொள்ள இஷ்டம்தானா சொல்லுங்க" என்றார்.

"என்ன இப்படி கேட்டுட்டீங்க. ரம்யாவை மருமகளா ஏத்துக்க நாங்க அதிர்ஷ்டம் பண்ணியிருக்கணுமே" பார்வதி கண்கள் மின்னக் கூறினாள்.

"ஆமாண்டா அனந்து! ஆனா ஒரு சங்கடம். என்னோட இரண்டு பிள்ளைகளில் யாரை நீ தேர்ந்து எடுக்கப் போறே. அதைச் சொல்லு" என்றார் நடராஜன்.

''அது ரம்யாவோட விருப்பத்தைப் பொறுத்தது.'' என்றாள் பார்வதி.

''அப்படி இல்லேம்மா. இரண்டு பிள்ளைகளுமே ரம்யாவைவிரும்பலாம்.ரம்யாவுக்கும் தர்ம சங்கடமான நிலைமை ஏற்படும். அதனாலே நாளைக்கு நானும் ரம்யாவும் திருப்பதியில் சாமியிடம் பூ போட்டு கேட்டு விடுகிறோம். என்ன... இந்த நீங்க பிள்ளைகளிடம் சொல்லிடுங்க. சாமி உத்தரவுன்னு அவர்களும் மதிப்பு கொடுப்பாங்களே...'' என்றார் அனந்தசாமி.

''கரெக்ட்... அதான் நல்லது'' நடராஜன் ஆமோதித்தார். அனந்தசாமி படுத்துக் கொள்ளச் சென்றார்.

தம்பதிகள் தனிமையில் சிலநிமிஷங்கள் ஆலோசித்தனர்.

''இங்க பாருங்க... சாமி உத்தரவு கேட்பதற்கு முன்னாலே சிவாவுக்குக் கல்யாணத்திலே விருப்பம் இருக்கான்னு தெரிஞ்சுக்க வேண்டாமா. அவன் விருப்பமில்லேன்னு சொல்லிவிட்டால்நாகராஜனுக்குரம்யாவை நிச்சயம் செய்துவிடலாமே. நம்ப வம்சத்து விஷயம் அவருக்குத்தெரியாதே...கல்யாணத்துக்குப் பிறகு ஏதாவது ஏடாகூடமாக ஆகிவிட்டால்... எனக்குப் பயமாக இருக்கு''.

''இல்லே பார்வதி! பயப்படாதே. சிவா துறவி ஆவான் என்று அவன் தலை எழுத்தானால், அதை எழுதிய கடவுளுக்குத் தெரியாதா... கடவுள் எவனுக்கு ரம்யா என்று பூ கட்டிப் போடுவதில் உணர்த்துகிறாரோ அப்பவே நமக்கு இன்னொரு பிள்ளையின் தலைவிதி புரிந்து விடும் இல்லையா...'' என்றார்.

## 4.

மறுநாள் மாலை அனந்தசாமியும் ரம்யாவும் திருப்பதிக்குப் புறப்பட்டனர். இரவு கீழ்திருப்பதியில் ஹோட்டலில் தங்கி விட்டு அதிகாலை பஸ்ஸில் மேல் திருப்பதிக்குப் போவதாக ஏற்பாடு தரிசனம்முடித்து அன்று மாலையே புறப்பட்டு இரவு சென்னைக்கு வந்துவிடுவதாகச்சொல்லிசென்றார் அனந்தசாமி. ரம்யா கிளம்பிச் சென்ற பின் வீடே 'விரிச்'சென்று இருப்பதை உணர்ந்தனர்.

''நாளைக்குராத்திரி வந்துவிடுவாள் ரம்யா. நாளை ஒருபகல்தானே'' வாய் விட்டுக் கூறிக் கொண்டே பார்வதி படுக்கச் சென்றாள்.

மறுநாள் பிள்ளைகள் இருவரும் வேலைக்குக் கிளம்பிச் சென்றதும் சாப்பிடப் பிடிக்காமல் பார்வதியும் நடராஜனும் ஏதேதோ பேசிக் கொண்டு உட்கார்ந்திருந்தனர். வாசலில் சைக்கிள் மணி ஒலித்தது. தொடர்ந்து ''சார்... டெலிகிராம்...'' தந்தி சேவகனின் குரல்.

''டெலிகிராமா... எங்கேயிருந்து? யாரு பரபரப்புடன் நடராஜன் எழுந்து சென்று கையெழுத்து போட்டு தந்தியை வாங்கிக் கொண்டு வேகமாக உள்ளே வந்தார்.

''யாரு, தந்தி... என்ன'' பார்வதியும் பதறினாள். மூக்குக் கண்ணாடியை அவசரமாக மாட்டிக் கொண்டு தந்தியைப் பிரித்து படித்த நடராஜன்.

''ஐயோ, பார்வதி! அனந்தசாமிக்கு சீரியஸ். உடனே வரவும் என்று யாரோ கிருஷ்ணராவ்னு டாக்டர் தந்தி கொடுத்திருக்கார். என்ன ஆச்சோ என்னவோ தெரியலையே''

''ரம்யா கொடுக்கலையா? அவளைப் பற்றி ஒண்ணும் எழுதலையா?'' பார்வதி பதறினாள்.

இருவரும் சிலவிநாடிகள் என்ன செய்வது என்று குழம்பினார்கள். புலம்பினார்கள்.

''பார்வதி! சிவாவுக்குக் காலேஜில் இப்ப பரிக்ஷை சமயம். லீவு கிடைக்காது. நாகராஜனுக்குப் போன் பண்றேன். அவன் வரட்டும். நானும், அவனும் திருப்பதிக்குக் கிளம்பிப் போறோம்'' என்றார்.

உடனே நாகராஜனுக்கு லீவு போட்டு விட்டு வரும்படி போன் பண்ணினார் அவனும் சிலநிமிஷங்களில்வந்துசேர்ந்தான் அவனும் பதட்டமடைந்தான். அப்பாவுக்கும் தனக்கும் சில துணிகளை ஏர் பேக்கில் அடைத்துக் கொண்டான். நடராஜன் செலவுக்குக் கையில் நிறைய பணத்தையும் எடுத்துக் கொண்டு பிள்ளையுடன் கிளம்பினார். பார்வதியோ ஏதுவும் தோன்றாமல் பிரமை பிடித்

**கால் வீக்கத்தைக் குறைக்க...**

செம்மண்ணைத் தண்ணீரில் கரைத்து அடுப்பில் சுட வைத்தால் கெட்டியாகச் சூடாக இருக்கும். இந்த முன்னே காலில் வீக்கம் உள்ள இடத்தில் கைபொறுக்குமளவு சூடாக எடுத்துத் தடவி விட வேண்டும். இது இரவு நேரத்தில் போட வேண்டும். காலையில் வீக்கம்குறைந்து காணப்படும். இரண்டு மூன்று முறை போட்டால் பூரண குணமடையும். இது யானைக்கால் உள்ளவர்களுக்குப் பொருந்தாது. டிமர் வீக்கம், இடிப்பட்ட வீக்கம் இவைகளுக்கு மட்டும் பொருந்தும். கடையில் விற்கும் காவியில் போடக் கூடாது. செம்மண்ணில்தான் போட வேண்டும். இதுவும் என் சொந்த அனுபவத்தில்தான் எழுதுகின்றேன்.

—பி. ரமணி பலராமன்.

* இந்த ஆண்டின் 'ஈவ்ஸ்விக்லி பெண் எழுத்தாளர்' விருதைப் பெற்றிருப்பவர் பெங்களூரைச் சேர்ந்த பூர்ணிமா. பெங்களூரிலிருந்து வெளியாகும் 'சுதா' கன்னட வார இதழில் இவர் உதவி ஆசிரியர்.

'73—ம் ஆண்டு எம். ஏ. முடித்த கையோடு முதல் வகுப்பில் தேர்வு பெற்றதற்காக இரண்டு தங்க மெடல்களைப் பரிசாகப் பெற்ற பூர்ணிமா 'பிரஜாவாணி' தின இதழுக்கு செய்தியாளராக சேர்ந்தார். இவரது திறமை 'சுதா' வார இதழுக்கு உதவி ஆசிரியராக்கியது.

கன்னட சாகித்ய பரிஷத்திற்காக கிராம கலைக்களஞ்சியமொன்றைத் தயாரித்து வரும் பூர்ணிமா தொட்ட பெல்லாப்பூர் அருகே உள்ள கிராமமொன்றிற்குத் தன்னுடைய கணவருடன் அடிக்கடி சென்று வருவதுண்டு. விவசாயப் பணிகளில் தங்களுடைய வாழ்நாளின் பெரும்பகுதியை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளும் கிராமப் பெண்களின் வாழ்க்கை நிலைகளைக் கண்டு அதைக் கட்டுரைகளின் மூலம் தெரியப்படுத்தினார். அந்தக் கட்டுரைகள் தான் இன்று இவருக்கு இந்த ஆண்டின் விருதையும், பரிசுத் தொகையாக ரூபாய் பதினோராயிரத்தையும் பெற்றுத் தந்திருக்கிறது.

—அ. குமார்.



தாற் போல அமர்ந்துவிட்டாள். மாலை காலேஜிலிருந்து வந்த சிவராஜன் விஷயம் அறிந்து கலங்கினான். நடராஜனும் நாகராஜனும் எப்ப திரும்பி வருவார்கள் என்று தாயும் மகனும் எதிர்பார்த்து காத்திருந்தனர். மறுநாள் ஞாயிற்றுக் கிழமை லீவு என்று சிவராஜன் சிறிது நிம்மதி அடைந்தான்.

மறுநாள் காலை தந்தையும் மகனும் துயரமே உருவாக வந்து நுழைந்த போது பார்வதியும், சிவராஜனும் திகைத்தனர். தள்ளாடிய தந்தையைத் தாங்கி சோபாவில் அமர்த்தினான் சிவராஜன்.

"ரம்யா ... ரம்யா ... எங்கே ... அவ அப்பா என்ன ஆனார் .... சொல்லுங்களேன் ..." பதறினாள் பார்வதி.

"இரண்டு பேருமே மோசம் பண்ணிட்டார்கள் பார்வதி. ஐயோ. அனந்து. அனந்து ... குழந்தை ரம்யா ... எப்படா, இப்படி ஆச்சு" வாய் விட்டு 'ஹோ' என்று கதறினார் நடராஜன்.

"என் ...ன என்ன இரண்டு பேருமா ..., ரம்யா கூட போயிட்டாளா, என் தெய்வமே என்ன சொல்றீங்க, என்ன ஆச்சு? ஐயோ" பார்வதி அலறினாள்.

சிவராஜன் தம்பியை உலுக்கி, "என்னடா நடந்துச்சு! என்ன ஆச்சு ... சொல்லேன்" என்றான்.

நாகராஜனின் முகம் இறுகி வெளிறிய கண்களை மலர்த்தினான். கண்களில் நீர் வழிய தொடங்கியது. விம்மலுடன் விவரித்தான்.

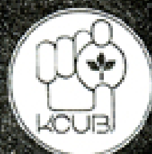
அனந்தசாமியும் ரம்யாவும் மேல் திருப்பதிக்குப் போக அதிகாலை பஸ்ஸில் புறப்பட்டார்கள். சிறிது தூரம் சென்ற பின் ஒரு வளைவில் திரும்பும்போது தவறி சாய்ந்து பஸ் கவிழ்ந்து விட்டது. டிரைவரும் சில பிரயாணிகளும் அங்கேயே உயிரிழந்தனர். கண்டக்டரும் சில பிரயாணிகளும் சீரியசான நிலையில் ஆஸ்பத்திரியில் சேர்க்கப்பட்டனர். உடல் முழுதும் கட்டுடன் கிடந்த அனந்தசாமிக்கு லேசாக நினைவு வந்த போது அருகிலிருந்த டாக்டரிடம் ரம்யாவைப் பற்றி விசாரித்திருக்கிறார். பச்சை நிற பாலியஸ்டர் சாரி கட்டியிருந்த பெண் என்று அடையாளம் சொன்ன போது டாக்டர் அந்தப் பெண்ணுக்கும் நல்ல அடிதான். ஆனாலும் உயிருக்கு பயமில்லை என்று சொல்லியிருக்கிறார். அனந்தசாமி அதிர்ச்சி அடையக் கூடாது என்று டாக்டர் அப்படிப் பொய் சொல்லியிருக்கிறார்.

அனந்தசாமி, நடராஜனின் அட்ரஸைக் கொடுத்துத் தந்தி அடிக்கச் சொல்லி விட்டு மறுபடி மயக்கத்தில் ஆழ்ந்துவிட்டார். அருமை மகளுக்கு உயிருக்கு ஆபத்தில்லை என்ற நிம்மதியான மனதுடன் அவர் கண்களை மூடிவிட்டார். பிறகு திறக்கவில்லை. நடராஜனும், நாகராஜனும் போனபோது இருவரையும் பிணமாகத்தான் பார்த்தனர். அதிலும் ரம்யாவின் முகம் சிதைந்து கோரமாக இருந்ததைக் கண்டதும் நடராஜனுக்கு மயக்கமே வந்துவிட்டது. நாகராஜனோ துய

# THE BANK WITH A POSITIVE DIRECTION-KCUB

Dynamic, resourceful, geared to reach fresh goals in banking—that's our bank today. Growing and adding new facets to our diverse services, to serve our clients, depositors and small account holders.

We don't just count your money. We count on your goodwill and satisfaction!




KCUB

THE KUMBAKONAM CITY UNION BANK LTD.,

Registered Office: Kumbakonam-612 001

MCS/129

ரத்தை அடக்கிக் கொண்டு தந்தையைத் தேற்றி மேற்கொண்டு செய்ய வேண்டியதைக் கவனிக்க முற்பட்டான்.

அனந்தசாமியையும், ரம்யாவையும் எரித்துவிட்டு அவர்களுடைய நினைவை மட்டும் தாங்கிக் கொண்டு சென்னைக்குத் திரும்பினார்கள் தந்தையும் மகனும்.

"சிவா! அந்த பாபாவின் தம்பிக்கு இராமத்துக்குத் தந்தி கொடுக்கணும். அவரிடம் அவர்களுடைய சாமான்களை ஒப்படைக்கணும்" என்றான் நாகராஜன்.

"கண்ணே ரம்யா... நீ போயிட்டியா" பார்வதி கதறியபடி அன்ன ஆகாரமின்றி படுக்கையில் கிடந்தாள். நாகராஜனோ எழுந்திருக்கவும் சக்தியின்றி சோபாவில் முடங்கிக் கிடந்தார். நாட்கள் நகர்ந்தன. நிஜம்தானா, நிஜம்தானா என்று அந்த நால்வரும் திரும்பத் திரும்ப ஒருவரை ஒருவர் கேட்டுக் கொண்டு நடைப்பிணமாக வளைய வந்தனர். அனந்தசாமியின் தம்பி வந்து அழுது புலம்பி சாமான்களுடன் இராமத்துக்குப் போய்ச் சேர்ந்தார்.

◦ ◦ ◦ ◦ ◦

## 5

"எவ்வளவு அநியாயமா இருக்குதே. மகாலட்சுமி மாதிரி அந்தச் சின்ன பொண்ணு இந்த வீட்டிலே ஓடி ஆடிக்கிட்டு இருந்துச்சே. பாவி, யமன். இப்படி வாரிக்கிட்டுப் போயிட்டானே....".

வேலைக்காரி பெரிதாக ஒப்பாரி வைத்தபடி வீட்டு வேலைகளை செய்தாள். நாட்கள் நகர்ந்தன. புயல் அடித்து ஓய்ந்தது போல வீடு அமைதியாக இருந்தது. துயரத்தின் பாதிப்பு வீட்டில் அலங்கோலமாகக் கிடக்கும் துணிகளும், புத்தகங்களும், தூசி படிந்த அறைகளுமாகக் காட்சியளித்தது. ஏதோ கடமைக்குச் சமையல், சாப்பாடு, ஆபீஸ், தூக்கம் என்று நித்திய கர்மங்கள் நடந்தன. எல்லாவற்றிலும் ஒரு சலிப்பு.

"ரம்யா எதுக்கு வந்தாள்? பச்சைக் கிளி மாதிரி குழந்தை எப்படி இருந்தாள். பாட்டி... பாட்டி என்று கொஞ்சிக் கொஞ்சி கூப்பிடுவாளே... இப்படிக் கொள்ளை போகத்தான் இரண்டு மூன்று மாசம் நம்பளை மயக்கினாளோ? எதற்குமாய் [?] வந்தே..." பார்வதியின் வாய் அடிக்கடி புலம்பியது.

"கண்ணாம் பூச்சி ஆட்டம் ஆடி விட்டு போயிட்டாளே. குழந்தை... அவளுக்கு எத்தனை ஆசை... பார்வதி! அவா இரண்டு பேருக்கும் ஒரு பாதிப்பும் இல்லே. இரண்டு பேரும் போயிட்டா... இப்ப நம்பளைத்தான் தெய்வம் ஏமாற்றிவிட்டது. நமக்கு அதிர்ஷ்டமில்லே..."

நடராஜனும் பதிலுக்குப் புலம்புவார். சின்னவர்கள் இருவரும் மௌனமாக இருந்தனர். சிவராஜனும் வழக்கப்படி பூஜை செய்தான்.. ஆனால் ஸ்தோத்திரங்களை கம்மிய குரலில் முணுமுணுப்பாகச் சொல்லுவான். பார்வதியும் நைவேத்தியம் செய்து வைப்பாள். ஆனால் விழுந்து நமஸ்கரிக்கும் போது குலுங்கும் முதுகைக் கண்டு சிவராஜனும் விம்முவான். நாகராஜனும், நடராஜனும் உற்சாகமில்லாமல் கற்பூர தரிசனத்துக்கு வந்து நிற்பார்கள். நால்வரும் மௌனமாக இரண்டு மாதங்களைக் கழித்தனர்.

**டெலிபோனில் சமையல் குறிப்பு:**

லெனின் கிராட் என்னும் நகரத்தில் "நேவா ரெஸ்டாரண்ட்" என்ற பிரபல ஓட்டல் காரர்கள் இல்லத்தரசிகளுக்குப் பலவித உணவுப் பண்டங்களைத் தயாரிக்க டெலிபோன் மூலம் யோசனை கூறுகிறார்கள்.

கோடைவிடுமுறையில் நிறையபேர் புதுமையான உணவுப் பண்டங்களை செய்துபார்க்கவிரும்புகிறார்கள். சமையல் குறிப்புகளை வைத்துக் கொண்டு பலகாரங்கள் செய்யும் போது சந்தேகம் வந்தால் உடனே "நேவா ரெஸ்டாரெண்ட்டுக்கு" போன் செய்தால், இல்லத்தரசிகளின் சந்தேகம் தீர்க்கப் படுகிறது.

இந்தடெலிபோன் சேவைவழங்கும் பிரிவுக்குத் தலைவியாக "லிலியா முக் செயலா" என்ற பெண்மணி இருக்கிறார்.

உங்களிடம் சமையல் குறிப்பைப் பற்றிச் சந்தேகம் கேட்பவர்களில் ஆண்களும் இருக்கிறார்களா?" என்று கேட்டதற்கு, "ஆண்கள் முக்கியமாகப் புலால் உணவு வகைகளைப் பற்றியே கேட்கிறார்கள். ஆனால் பெண்கள் பலகாரம், சமையல், பானங்கள் தயாரிப்பதைப் பற்றிக் கேட்பார்கள்" என்று அந்த போன் சேவை அம்மையார் கூறுகிறார்.

—கே. கதர்லஷு.

# இன்சுவை ஜோடி !

## சக்திக்கும் சுவைமிகு மொறுமொறுப்புக்கும் ஸ்பென்ஸர்ஸ் ஹைமில்க் மற்றும் நைஸ் பிஸ்கெட்டுகள்

ஸ்பென்ஸர்ஸ் ஹைமில்க்—கறந்த
பாலின் இனிமையுடன் சக்தி
தரும் புரதச் சத்துக்களும்
சேர்ந்த முத்தான பிஸ்கெட்.

அதனுடன் இணைசேர்ந்து
தெவிட்டாத சுவை
அளிப்பது தேங்காயும்
சர்க்கரையும் பாங்குறக்
கலந்த மொறுமொறுப்பான
நைஸ் பிஸ்கெட்.
ஸ்பென்ஸர்ஸ் நைஸ்.




**ஸ்பென்ஸர்ஸ்**
**பிஸ்கெட்டுகள்**
**சுவைத்திடச்சிறந்தவை**

**ஸ்பென்ஸர்ஸ்**
ஸ்பென்ஸர் & கோ. லிமிடெட்
769, அண்ணா சாலை,
சென்னை 600 002

FAME/S/1128 TAM

நாம் பெரியோர்களை வணங்கினால், அவர்கள் நம்மைப் 'பல்லாண்டு வாழ்க' என்றோ, 'தீர்க்காயுஷ்மான் பவ' என்றோ கூறித்தான் வாழ்த்துவார்கள். ஆனால் பௌத்த துறவிகள் தங்களை யார் வணங்கினாலும், "அறிவாகுக" என்றே கூறி வாழ்த்துவது வழக்கம்.

—தேவகோட்டை . நாராயணன்

அன்று காலை ஒன்பது மணிக்குப் பிள்ளைகள் இருவரும் ஆபீஸுக்குச் சென்றதும் வழக்கம் போல பார்வதி பூஜை அறைக்குள் நுழைந்து குத்து விளக்குக்கு பால் வைத்துத் திரியை அணைத்து விடக் குனிந்தாள். அப்போது அவள் பார்வையில் புஷ்பக் குவியல்களின் மீது இருந்த காகிதம் தென்பட்டது. "என்ன இது..." என்று எடுத்தாள் நான்காக மடிக்கப்பட்டிருந்ததைப் பிரித்தாள். ஏதாவது ஸ்தோத்திரமோ என்று எண்ணியபடி பார்வையை ஓட விட்டாள்.

அன்புள்ள அம்மா, அப்பாவுக்கு.....

என்ன இது கடிதம் போலிருக்கிறதே. பரபரப்புடன் வெளியே வந்து சோபாவில் அமர்ந்து படிக்கலானாள்.

அன்புள்ள அம்மா, அப்பாவுக்கு.

வாய்விட்டு நேரில் சொல்ல தயக்கமாக இருப்பதால் கடிதமாக எழுதியிருக்கிறேன். எப்படியும் நீங்கள் பூஜை அறைக்கு வருவீர்கள் என்று தெரியும். அம்மா! ரம்யா எதுக்கு வந்தாள் என்று நீ அடிக்கடி புலம்புகிறாயே, காரணம் புரிந்து விட்டதம்மா. இதுவரை எந்த இளம்பெண்ணுடனும் அருகில் பழகாதவன் நான். ரம்யா என்னுடன் சேர்ந்து தோத்திரம் சொல்லி, பூ பறித்து, பூஜை செய்து என்னைக் கலக்கிவிட்டாள்.

இப்போதும் நான் பூஜை செய்கிறேன். மனம் அதில் லயிக்கவில்லை. ஒரு பெண்ணின் துணையில்லாமல் எதையும் செய்ய முடியாது என்ற நிலைக்கு என்னைக் கொண்டு வரத்தான் ரம்யா வந்திருக்கிறாள். எனக்கு ஆசையைத் தூண்டி விட்டு அவள் போய் விட்டாள். நீங்களும் சரி, நானும் சரி, பழைய அமைதியான வாழ்க்கைக்குச் செல்ல வேண்டுமானால் ரம்யாவின் இடத்துக்கு ஒரு பெண் வர வேண்டும். இதற்கு மேலும் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. நீங்கள் புரிந்து கொள்வீர்கள். ஆவன செய்யவும்.

இப்படிக்கு சிவராஜன்.

திகைத்து உட்கார்ந்திருந்த பார்வதி, 'சிவராஜனா... சிவா, நீயா இப்படி எழுதியிருக்கே. நீ பூஜை செய்கிறாயே சன்யாசியாகப் போய் விடுவாயோன்னு பயந்தோமே.' தனக்குள் முணுமுணுப்பாகப் பேசிக் கொண்டவள், மாடியிலிருந்து தள்ளாடியபடி இறங்கி வரும் கணவனிடம்,

"இதோ பாருங்களேன். நம்ப சிவா லெட்டர் எழுதி வைச்சிருக்கான். இதைப் படியுங்களேன்" என்றாள்.

"என்ன சிவாவும் லெட்டர் எழுதி வைச்சிருக்கானா... இதோ பாரு பார்வதி, நம்ப நாகராஜன் எழுதி நான் படிக்கிற நாவல் புத்தகத்தில் வைச்சிருந்தான். இந்தா. இதைப் படி" தன்னிடமிருந்த ஒரு கடிதத்தை அவளிடம் கொடுத்து விட்டு மனைவி கொடுத்த கடிதத்தை வாங்கிக் கொண்டார்.

விரல்கள் நடுங்க கடிதத்தைப் பிரித்தாள்.

அன்புள்ள அம்மா, அப்பாவுக்கு,

இந்தக் கடிதம் உங்களுக்கு அதிர்ச்சியைத் தரலாம். ஆனாலும் நீங்கள் அதை தாங்கிக் கொள்ள வேண்டியதுதான். இந்த இரண்டு மாதங்களாக நான் பலவாறு யோசித்துத் தான் இந்த முடிவுக்கு வந்திருக்கிறேன். அம்மா, ரம்யா எதற்கு வந்தாள்? என்று தினமும் புலம்புகிறாயே, அதற்கு விடை நான் சொல்கிறேன். நம் எல்லோரையும் அவள் பாச வலையில் சிக்க வைத்தாள். ஒரு சின்னஞ்சிறு பெண்ணினால் ஒரு வீட்டை இந்தளவு இனிமையாக்க முடியுமா என்று நான் பல நாட்கள் திணறியிருக்கிறேன். வாழ்க்கையில் இப்படிக் கூட ஒரு கலை கூட்ட முடியுமா என்று வியந்திருக்கிறேன். அத்தனையும் ஒரு கணத்தில் அறுந்துவிட்டதம்மா.

வாழ்க்கை எத்தனை அநித்யம் என்று உணர வைக்கத்தான் ரம்யா வந்திருக்கிறாள்.

அந்தப் பசும் பொன் மேனி சிதைந்து சிதறிக் கிடந்தபோது என் மனம் பட்ட பாட்டை என்னவென்று சொல்லுவேன். அந்த ஒரு கணத்தில் அஞ்ஞானம் மறைந்து ஞானம் தெளிவாயிற்று.

அழியும் இந்த உடலுக்கு எத்தனை உபசரணைகள் செய்கிறோம். அழியும் உடம்பு என்று நமக்குத் தெரியும். நிச்சயம் ஒரு நாள் இறப்போம் என்றும் தெரியும். அப்படியிருந்தும் எத்தனை எத்தனை கற்பனைக் கோட்டைகள் கட்டுகிறோம்? அவள் உயிரோடு உலவிய நிகழ்ச்சிகள் அத்தனையும் எனக்கு மறந்து விட்டது. அவள் இறந்து கிடந்தது மட்டும் தான் என் அகத்தில் நிற்கிறது. எனக்கு இல்லற வாழ்க்கையில் ஆவல் இல்லை. என்னைத் தேடாதீர்கள். நான் மகான்களைத் தேடிப் போகிறேன். ராஜினாமா கடிதத்தை ஆபீசுக்கு அனுப்பி விட்டேன். உங்களுக்கு இன்னொரு மகன் இருக்கிறான். என்னை என் வழியில் போக ஆசிர்வதியுங்கள். ஞான ஒளியை நோக்கிப் போகிறேன்.

நாகராஜன்.

கணவனும் மனைவியும் பேச்சிழந்து ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தபடி உட்கார்ந்திருந்தனர். விநாடிகளா... நிமிஷங்களா... யுகங்களா...?



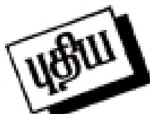
இது மிக நீளமான நேப்கின்.



இது மிக அகலமான நேப்கின்.



இது மிக தடிப்பான நேப்கின்.




# கேர்ஃப்ரீ* எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ்

## சில பெண்களுக்கு இது தேவை.

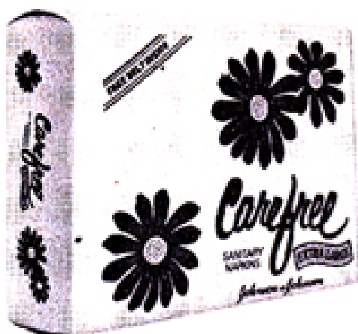
கூடுதலான பெரிய சைஸிலே தரமுள்ள நேப்கினின் முழுமையான சுகமும், பாதுகாப்பும் தேவைப்படும் பெண்களுக்கு—இதோ! புதிய கேர்:.ப்ரீ எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ். ஆம் உங்களுக்காகவே.

நீளத்தினையும், அகலத்தினையும், தடிப்புத்தன்மையினையும் கூடுதலாகவே பெற்றிருக்கும் இந்த நேப்கினின் நூலிழைகள் உறிஞ்சும் திறன் அதிகமாகப் பெற்று மிகுந்த நம்பிக்கையைத் தருகிறது.

ஒன்டர்ராப் உறைகள் ஈரத்தை உள் அடுக்கிற்குள் செலுத்துவதால் ஈரம் சீராக உறிஞ்சப்பட்டு உலர்வினையும் சுகத்தினையும் உங்களுக்குத் தருகிறது. நாப்கினின் இந்த சிறப்பான டாப்-நுனிகள் சரியாகப் பொருத்த உதவுவதோடு கச்சிதமாகவும் இருக்கிறது.

அத்துடன் ஈரம் கசியாத "நீல-பிளாஸ்டி ஷீல்டு" நேப்கினின் அடிப்பகுதியினையும், இரண்டு பக்கப்பகுதியினையும் சூழ்ந்து கொண்டு, கசிவோ, கறையோ மற்ற விபரீதங்களோ ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது.

புதிய கேர்:.ப்ரீ எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ்—முழுமையான சுகம், முழுமையான பாதுகாப்பு, கூடுதலான பெரிய சைஸில்




## முழுமையான சுகம், முழுமையான பாதுகாப்பு கூடுதலான பெரிய சைஸில்.

Johnson & Johnson

தமிழ்நாட்டில் மட்டுமே கிடைக்கும்.

# தேவியன்றி வேறு தெய்வம் உளதோ!

**தே**வியின் பேராற்றலை நம்முடைய அறிவினால் அளவிட முடியாது. ஈசுவரன் உலகங்களைப் படைப்பதற்கும், பரிபாலனம் செய்வதற்கும், ஸம்ஹாரம் பண்ணுவதற்கும் சக்திதான் மூலகாரணமாவாள். சக்தியுடன் கூடியிருந்தால்தான் ஈசுவரன் உலகை நிர்மாணம் பண்ணும்படியான செயலைச் செய்ய முடியும். அவளுடன் கூடியிரா விட்டால் ஈசுவரனால் அசைவதற்குக் கூட முடியாது. தேவியின் பேராற்றலை இவ்விதமாக ஆதிசங்கரர் சௌந்தர்யலஹரி முதல் சுலோகத்தில் கூறியுள்ளார். அதனால்தான் தேவி பராசக்தி என்று அழைக்கப்படுகிறாள்.

பதினான்கு புவனங்கள் இருப்பதாக நம் சாஸ்திரங்கள் தொன்று தொட்டுக் கூறும். புவர் லோகம், பூலோகம், ஸ்வர் லோகம், ஜனலோகம், தபோலோகம், மகா லோகம், சத்ய லோகம் என்ற ஏழு மேலுலகங்களையும், அதலம், விதலம், சுதலம், தலாதலம், மகாதலம், இரசாதலம், பாதாளம் என்ற ஏழு கீழுலகங்களையும் சேர்த்துப் பதினான்கு புவனங்களாகும். தேவி இந்தப் பதினான்கு உலகங்களையும் உண்டாக்குவதோடு மட்டும் நில்லாது; படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் என்னும் முத்தொழில்களையும் இயற்றி வருகிறாள். அம்பிகையே மும்மூர்த்திகளின் வடிவங்களாக இருந்து முத்தொழில்களையும் இயற்றுவதாக லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம் கூறும்.

பிரம்மா படைப்புத் தொழிலின் அதிகாரி ஆவார். இரஜோ குணம் மிக்க அவனிடம், படைத்தல் தொழிலைச் செய்யும் சக்தியாக இருந்து தேவி இவ்வுலகைப் படைக்கிறாள். பிரம்மனை உள் இருந்து இயக்கும் மகா சக்தியாவாள் அம்பிகை. பிரம்மனைச் சார்ந்து நின்று தேவி இவ்வுலகங்களைப் படைப்பதால், "ஸ்ருஷ்டி கர்த்ரீ ப்ரம்ஹரூபா" என்று லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம் அவளைப் போற்றும்.

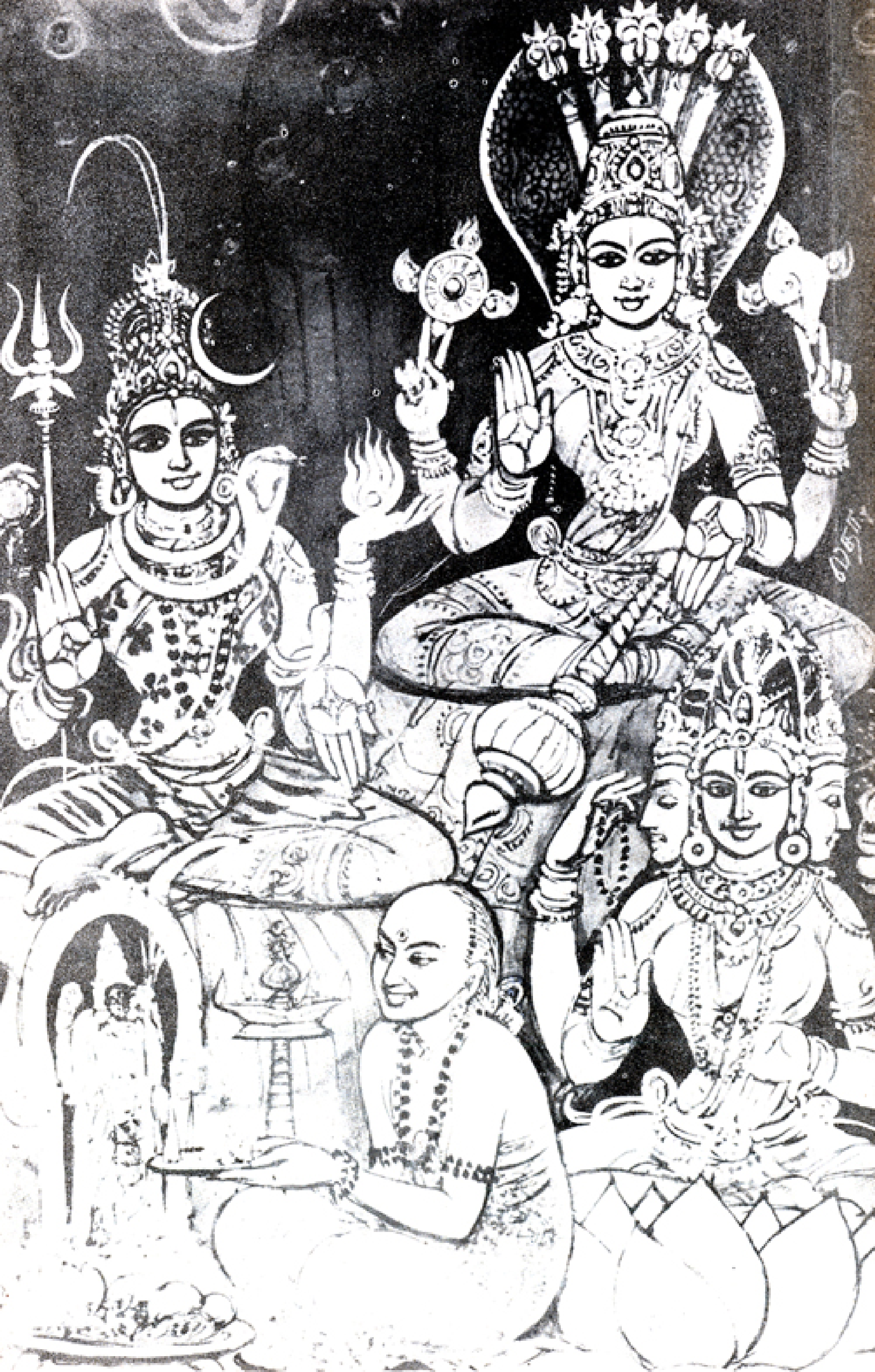
படைப்புத் தொழிலை மாத்திரம்தான் பிரமன் இயற்ற முடியும். அம்பிகையோ அதோடு தொடர்பு உடைய மற்ற தொழில்களையும் செய்கிறாள். உலகங்களைப் படைப்பது போலவே தேவி அவற்றைப் பாதுகாக்கிறாள். சத்துவ குணம் உடைய திருமால் காப்புத் தொழிலைச் செய்பவர் ஆவார். தேவியே திருமாலைச் சார்ந்து நின்று உலகைப் பாதுகாக்கிறாள். திருமாலை உள் இருந்து இயக்கும் அம்பிகையை, "கோப்த்ரீ கோவிந்தரூபிணீ" என்று லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம் புகழ்ந்து கூறும். கோவிந்தன் வடிவைத் தாங்கி உலகங்களைப் பாதுகாப்பவளும் தேவியே ஆவாள்.

படைக்கப்பட்ட உலகங்கள் யாவும் அழிக்கப்படுதலே முறைமையாகும். உலகங்கள் அனைத்தும் அப்படியே நிலைத்து நிற்பது கிடையாது. தமோ குணம் மிக்க ருத்ரன் அழித்தல் தொழிலைச் செய்பவன் ஆவான். தமோ குணம் மறைக்கும் தன்மை வாய்ந்தது ஆகும். தேவி ருத்ரனைச் சார்ந்து நின்று அகில லோகத்தையும் ஸம்ஹாரம் செய்கிறாள். ருத்ரனை உள் இருந்து இயக்கும் மகா சக்தியான தேவியை, "ஸம்ஹாரிணீ ருத்ரரூபா" என்று லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம் போற்றும்.

அழித்தல் என்றால், கண்களுக்குத் தோன்றும் ஸ்தூல வடிவங்களைப் பரமாணு அளவில் மீதியாகும்படி உருக்குலைப்பதாகும். உலகை ஐம்பூதங்களின் சூட்சும நிலைக்கு ஒடுக்குவதையே அழித்தல் எனலாம். இதிலிருந்து தேவி உலகை ஒரேயடியாக மீண்டும் தோன்றாதவாறு அழித்து விடுவதில்லை என அறிய வேண்டும்.

இவ்வாறு முத்தொழில்களையும் இயற்றும் தேவி, மேலும் இரண்டு தொழில்களையும் செய்வதாகக் கூறுவர். உலகம் சங்காரம் ஆனவுடன் அதைப் பிறர்க்குப் புலப்படாதவாறு தேவி மறைக்கிறாள். பிரபஞ்சங்களை உண்டாக்கி, காப்பாற்றிப் பின்பு தனக்குள் அடக்குகிறாள். சுத்த சத்துவ குணம் கொண்ட ஈச்வரனைச் சார்ந்து நின்று மறைக்கப்பட்ட உலகத்தை மூலத்தில் மறையச் செய்கிறாள். இந்தச் செயலை "திரோதானம்" என்று கூறுவர்.

படைப்புத் தொடங்கிய போது உலகம் எந்த வரிசையில் தோன்றியதோ மும்மூர்த்திகள் உட்பட — அந்த வரிசையிலேயே ஈச்வரனிடம் லயமாகிறது. இத்தொழிலை, ஈச்வரனின் உள் இருந்து தேவி நடத்துவதால் அவளை, "திரோதானகரீஸ்வரீ" என லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம் அழைக்கும். தன்னுள் லயமான உலகை மீண்டும் தோற்றச் செய்கிறாள்



அம்பிகை. ஏவெளியில் அவள் கருணையின் வடிவினள் ஆவாள். கருணை வடிவான தேவி ஸதாசிவனைச் சார்ந்து நின்று, பிரளயத்துக்கு முன்பு பிரும்மத்துக்குள் அடங்கியிருந்த உலகைப் பரம்பொருளின் சங்கல்பப்படி மீண்டும் தோற்றுவிக்கிறாள்.

பிரளயத்துக்கு முன்பு அனுபவித்துத் தீரா திருந்த வினைகளை அனுபவித்துத் தீர்ப்பதற்காகவே உலகம் தோன்றுகிறது. ஸதாசிவ ராய் இருந்து இவ்வாறு அனுக்கிரகத்தைப் புரியும் தேவியை, லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம், "ஸதாசிவா அநுக்ரஹதா" என அழைக்கும். இவ்வாறு படைத்தல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல் என்னும் ஐந்து தொழில்களைப் புரியும் தேவியை, "பஞ்சக்ருத்ய பராயணா" என்று லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம் போற்றுகிறது.

தேவியின் பேராற்றலைப் பற்றிக் கூற வந்த அபிராமி பட்டர் அவளுடைய முத்தொழில்களை மட்டும் குறிப்பிட்டாலும், பராசக்தியான அவளுடைய மேலும் இரண்டு தொழில்களை இங்கு தெரிந்து கொள்வதால் அவள் ஒருவளே ஐக்யமாதாவாக இருக்கிறாள் என்பது அறியப்படுகிறது. தேவியின் மேற்படி ஐந்து தொழில்களையும்பற்றி ஆதிசங்கரர் ஸௌந்தர்யலஹரி இருபத்து நான்காவது சுலோகத்தில் மிகவும் தெளிவாகக் கூறியுள்ளதைக் காணலாம்.

சக்தி தத்துவத்தினின்றே சதாசிவ தத்துவம் தோன்றியுள்ளது. இதனை, சிவஞான சித்தியாரில் "சக்திதான் சிவத்தை ஈன்றும்" என்று வருவதினால் அறிந்து கொள்ளலாம். பட்டர் ஒரு அந்தாதிப் பாடலில் "சக்தி தழைக்கும் சிவமும்" என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளார். மேலும் ஐந்து தொழில்களையும் புரியும் அம்பிகை சிவபெருமானைவிடப் பெரியவளாகக் கருதப்படுகிறாள். எனவே தேவியைத் திருநீலகண்டனுக்கு மூத்தவள் என்று பட்டர் கூறுவது பொருத்தமானதாகும்.

திருமாலுக்கு அம்பிகை தங்கை என்ற கருத்தைப் புராணங்களில் பார்க்கக் காணலாம். திருமால் தளராத திருக்கோலமுடையவராகவும், கிழத்தன்மையற்றவராகவும் விளங்குகிறார். அத்தகையவருக்கு அம்பிகை இளையவள் என்றால் அவளுக்கும் மூப்பும், கிழத்தன்மையும் கிடையாது. தேவி, கிழத்தன்மை என்னும் மூப்பைப் போக்கும் கதிரவன் ஒளியாக இருக்கிறாள் என்பதை, "ஜரா—த்வாந்த—ரவிப்ரபா" என்ற நாமம் வழங்குகிறது. தன்னை வந்து அண்டியவர்களுக்கே அவள் நரை, திரை, மூப்பு வராமல் காப்பாற்றுகிறாள் என்றால் அவளுக்கு இவை முற்றிலும் கிடையாது. அல்லவா?

எம்பெருமாட்டி சில சமயங்களில் தவக்கோலம் கொண்டிருப்பாள். பார்வதியாக அவதரித்த போது பரமேசுவரனைத் திருமணம் செய்து கொள்ளும் பொருட்டு மாபெரும் தவம் புரிந்தாள். தவம் புரிந்தமையால் பெரிய தவத்திருமேனி உடையவளானாள் என்பதை "மாத்தவளே" என்ற சொல்லால் இப்பாடலில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

முத்தொழிலையும்புரிபவளும், நீலகண்டனுக்கு மூத்தவளும், மூவா முகுந்தனுக்கு இளையவளும், மகா தபஸ்வினியும் ஆகிய தேவியின் பெருமையைக் கூறி, "இத்தகைய பெருமாட்டி தன்னுடைய வழிபடும் தெய்வமாக இருக்கும்போது, வேறு ஒரு தெய்வத்தைப் போய் வணங்குவதாவது?" என்ற கருத்துத் தோன்ற,

"பூத்தவளே புவனம் பதினான்கையும், பூத்தவண்ணம்
காத்தவளே, பின் கரந்தவளே, கறைக் கண்டனுக்கு
மூத்தவளே, என்றும் மூவா முகுந்தற்கு இளையவளே,
மாத்தவளே உன்னையன்றி மற்றோர் தெய்வம் வந்திப்பதே."

என்று அபிராமி அந்தாதியின் பதிமூன்றாவது பாடலில் கூறியுள்ளார் பட்டர்.

—மாயூரம் அபிராமிதாஸன்.

**எலுமிச்சை பழம்**

விளையாட்டு, ஓட்டப்பந்தயம், கடுமையான வேலை காரணமாக ஏற்படும் களைப்பைப் போக்க ஒரு எலுமிச்சை பழத்தை உடனே கடித்து சாற்றை சாப்பிட்டால் போதும். இல்லை என்றால் பழச் சாற்றை எடுத்து பிழிந்து சர்க்கரை சேர்த்து குடித்தாலும் களைப்பு உடனே மறையும்.

அடிக்கடி தலைவலி வருகிறதா? சூடான ஸ்ட்ராங் காப்பியில் ஒரு எலுமிச்சைப் பழத்தை பிழிந்து பாதி அளவு சாற்றை கலந்து குடித்தால் தலைவலி பறந்து விடும்.

மலச்சிக்கலா, ஒரு எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் அரை டீஸ்பூன் சோற்று உப்பு போட்டு கலக்கி விடியற்காலை சாப்பிட வேண்டும். மூன்று நாள் சாப்பிட்டால் மலச் சிக்கல் மறையும்.

— லலிதா செல்லப்பா

# ராசி பலன்

## ஜூலை 85

### மேஷம்



உடல் நிலையும், மன நிலையும் சீராகி அதிகத் தொல்லைகள் இல்லாமல் இம்மாதம் செல்லும். தம்பதியரிடையே மாத நடுவில் பிரிவு ஏற்படக் கூடும். வெளியூர்ப் பிரயாணங்களைச் சிலர் மேற்கொள்ள நேரிடும். அரசாங்க உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்களுக்கு தன லாபம் கண்டு பொருளாதாரச் சிக்கல்கள் தீர்ந்து நிம்மதியான சூழ்நிலை ஏற்படும். குழந்தைகளின் காரணமாக ஓரளவு செலவு உண்டாகும்.

### ரிஷபம்



பொது வாழ்வில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் பெரிய இடத்துப் பிரமுகர்களைச் சந்திக்கும் வாய்ப்புக்களைப் பெறுவர். இதனால் பொருளாதார நிலையில் உயர்வு ஏற்படுவதுடன், புகழும் உண்டாகும். சிலருக்கு வெளிநாட்டுப் பயணத்திற்கும் வாய்ப்புக்கள் உண்டாகும். குடும்பத்தில் ஓரளவு மனக் கசப்புக்கள் எழுந்திருக்கும் சூழல்கள் உண்டாகும். பொறுமையினால் அவற்றை வெல்வது ஒன்றே வழியாகும்.

### மிதுனம்



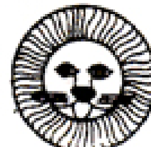
ஒரே மாதிரியாக வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்களுக்கு எதிர்பாராத திருப்பம் உண்டாகும். பொதுமக்களுடன் அதிகம் நெருங்கிய தொடர்புடைய வேலைகள் கிடைக்கும். பொருளாதாரப் பிரச்னை கொஞ்சம் கடுமையாகவே இருக்கும். இதனால் குடும்பத்தில் மனஸ்தாபங்களும், கணவன், மனைவியிடையே விரிசல்களும் ஏற்படலாம். மாதத்தின் இறுதி நாட்களில் பிரச்னை சுமுக நிலைக்கு வரும்.

### கடகம்



நீங்கள் எடுத்து வைக்கும் அடிகளை மிகவும் யோசித்து வைப்பது நல்லது. மிகக் கவனத்துடன் தீவிரமாகச் செயல்பட ஆரம்பிப்பீர்களானால் உங்களுடைய லட்சியத்தை அடைவதற்கான ஆரம்ப வேலைகளைத் தொடங்கிவிடலாம். யாருடனும் விவாதத்தில் ஈடுபடாமல் காரியமே கண்ணாக இருப்பது நல்லது. அரசாங்கத்தில் நடக்க வேண்டிய காரியங்கள் மாத இறுதிக்குள் உங்களுக்குச் சாதகமாக முடியும்.

### சிம்மம்



சகஜமாக சென்று கொண்டிருந்த வாழ்க்கையில் மற்றொருவரின் தலையீடு காரணமாக எரிச்சலை அடையும் சூழ்நிலையும், உணர்ச்சி வசப்படக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களும் உண்டாகலாம். மிகுந்த பொறுமையும், நிதானமும் கொண்ட நீங்கள் பிரச்னைகளை ஆறப் போட்டு முடிவெடுப்பது நல்லது. உண்மை உழைப்பாளியான உங்கள் பக்கமே நியாயம் ஏற்பட்டு விரைவில் நிலைமைகள் சீரடையும்.

### கன்னி

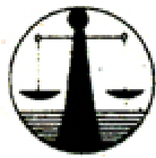
உறவினர்கள் அல்லது குழந்தைகளின் காரணமாகச் செலவுகள் அதிகமாவதுடன், இல்லத்தில் பல சுப நிகழ்ச்சிகளும் உண்டாகும். பொருளாதார ரீதியாகப்



பிரச்னைகள் ஏற்பட்டாலும், குடும்பத்தில் சந்துஷ்டியும், ஆரோக்கியமும் உண்டாகும். நீங்கள் எதிர்பாராத நபர் ஒருவரால் தனலாபம் உண்டாவதால் உங்கள் பிரச்னைகளில் இருந்து விடுபடுவீர்கள். சிலருக்கு வெளியூர்ப் பிரயாணங்களை மேற்கொள்ள நேரிடும்.

---

துலாம்



தனியார்த் துறையில் உள்ளவர்களுக்குப் பல நல்ல சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்கும்: அரசாங்கத் துறையில் ஆதரவான சூழ்நிலை உண்டாகும்: எந்தவிதத் தாமதமும் இன்றி விரைவில் காரியத்தில் இறங்குவீர்களேயானால் ஜெயம் உங்கள் பக்கம். குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை மறந்திருந்த உறவு ஒன்று மீண்டும் தொடர்பு கொள்ள ஆரம்பிக்கும். இதனால் சிறிய பிரச்னைகளை நீங்கள் சமாளிக்க வேண்டி வரலாம்.

---

விருச்சிகம்



இம்மாதம் ஓரளவு அலைச்சல் மிகுந்த மாதமாகவே இருக்கும். கோர்ட் வழக்குகளில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்குப் பிரச்னைகள் இழுத்துக் கொண்டே செல்லும். தெய்வ நம்பிக்கையும், திடசித்தமும் கொண்டவர்கள் பொறுமையுடன் வரும் பிரச்னைகளை எதிர்கொண்டால் எளிதாக முடியும். குடும்பத்தில் புதிய நபர் ஒருவரின் வருகையால் அமைதியும் சந்தோஷமும் உண்டாகும்.

---

தனுசு



வீடு, மனை வாங்க விரும்புபவர்கள் அதற்கான முயற்சிகளில் இறங்கலாம். எதிர்பாராத தனலாபம் கிடைப்பதுடன், ஓரளவு ஓய்வு மிகுந்த மாதமாகவும் இம்மாதம் விளங்குவதால் உங்களுடைய முயற்சிகளுக்குப் பலன் எளிதாகக் கிடைக்கும். குடும்பத்தின் ஒற்றுமையின் காரணமாக எடுத்த காரியத்தை எளிதில் முடிக்கும் சூழ்நிலை உண்டாகும். வரவுக்கேற்ற செலவு என்ற நிலையிலேயே குடும்பம் செல்லும்.

---

மகரம்



வெளியூர்ப் பிரயாணங்களை மேற்கொள்ளுவதன் மூலம் உங்களுடைய திட்டங்கள் விரைவில் பூர்த்தியடையும். வேலை தேடிக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு இம்மாதம் சாதகமான சூழ்நிலை நிலவும். தந்தை வழி உறவினர் ஒருவரின் உதவியால் நன்மைகள் உண்டாகும். பொருளாதார நிலைமை சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கும் நிலையிலேயே இருக்கும். கணவன் மனைவியிடையே சுமுக சூழ்நிலை ஓரளவு பாதிக்கப்படக் கூடும்.

---

கும்பம்



பிரார்த்தனைப் பயணங்களும், தெய்வத் திருத்தலங்களை தரிசிக்கும் யாத்திரைகளும் இம்மாதம் கைகூடும். பல மாதங்களாக இருந்து வந்த மனச் சஞ்சலங்களும், வருத்தங்களும் மட்டுப்படும். புதிய துறைகளில் ஈடுபட விரும்புபவர்கள் இம்மாதத்தில் அவற்றைத் துவக்கலாம். சாதகமான சூழலில் பொருளாதார நிலைமை இருக்கும். குடும்பத்தில் அமைதியும் சௌஜன்யமும் நிலவும். பல நாட்களுக்குப் பிறகு அமைதியைத் தரும் மாதமிது.

---

மீனம்



நீண்ட நாட்களுக்குப் பிறகு சந்தித்த நண்பர் ஒருவரின் கூட்டுறவால் பல புதிய ஆக்கப் பூர்வமான சிந்தனைகள் உண்டாகும். திட்டமிட்டபடி காரியங்களில் தனியாக இறங்காமல் நண்பர்களின் ஆலோசனைகள்படி நடப்பீர்களானால் வெற்றி உங்கள் பக்கம் உண்டாகும். பொருளாதார நிலைமை தாராளமாகவே இருக்கும். கணவன் மனைவியிடையே சகஜமான சூழ்நிலை உண்டாக உங்களுடைய பொறுமை அவசியம்.

# சக்தி சங்கம்

திருச்சியில் உள்ள பெண்கள் இணைந்து, பெண்கள் முன்னேற்றம் கருதி, 'சக்தி சங்கம்' என்ற பெயரில் ஒரு சமய உணர்வு சங்கத்தை நடத்தி வருகின்றனர். இந்த சங்கம் 17 வருடங்களாக இயங்கி வருகிறது என்பதை அறியும் போது மிகவும் ஆச்சரியமாய் இருக்கிறது.

மனிதனை ஒழுங்குபடுத்துவதே மதத்தின் நோக்கம். எல்லா மதக் கோட்பாடுகள் வலியுறுத்துவதும் இதுதான். மதத்திற்கு மதம் கொள்கை முறையில் வேறுபாடு காணப்படலாம். வழிபாட்டு முறையிலும் சிறு சிறு வேறுபாடுகள் காணப்படலாம். அவைகளைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல், 'எம்மதமும் சம்மதமே...' என்கிற கொள்கையினை, மனங்களில் வேரூன்றி வளரச் செய்வதுதான் இந்தச் சங்கத்தின் நோக்கமாம்.

இந்த மாதர் சங்கம் ஒவ்வொரு வாரமும் செவ்வாய்க் கிழமை மாலை 6 மணியிலிருந்து 7 மணி வரை கூடுகிறது. மாதத்தின் முதல் வாரத்தில் உலக நன்மைக்காக கூட்டு வழிபாடு பஜனை செய்கின்றனர். இரண்டாவது வாரத்தில் விளையாட்டு...! புதுமாதிரி விளையாட்டு ஒன்றை விவரித்து உடனே அதில் போட்டியும் வைத்து, வெற்றி பெறும் சங்க அங்கத்தினர்களுக்குப் பரிசும் அளிக்கப்படுகிறது. மூன்றாவது வாரத்தில் சொற்பொழிவுகள் நடத்தப்படுகின்றன. அழகிய தலைப்பில் அற்புதமான சொற்பொழிவுகளும், சுவையான பண்டங்கள் பற்றி இனிமையான நேரடி செய்முறைகளும் நடத்தப்படுகின்றன: மாதத்தின் நான்காவது வாரம், வீட்டு நிர்வாகம், வீட்டினுள் அலங்காரம், சிகை அலங்காரம், சிகை அலங்காரச் செயல் முறைப் பயிற்சி ஆகியவை நடத்தப்படுகிறது.

இந்த மாதர் சங்கத்தின் மூலம் அவ்வப்போது தையல் பயிற்சி வகுப்புகளும், ஹிந்தி பயிற்சி வகுப்புகளும் நடத்தப்படுகின்றன. அடிக்கடி பொதுநல சங்கங்களுக்கு இது நன்கொடைகளும் வழங்கி வருகிறது.

வருடா வருடமீ ஸ்பெஷல் சமையல் போட்டிகளும், ஏராளமான கைவினைப் பொருட்கள் கண்காட்சியும் நடத்துகின்றனர்.

ஆக்கப் பூர்வப் பணிகள் பலவற்றோடு, இச்சங்கம் பெண்களுக்காக — பெண்களாலேயே நடத்தப்படுகிற, 'பாவை' எனும் இதழையும் நடத்தி வருகிறது.

இதன் ஆரம்ப கர்த்தாவான திருமதி புனிதா பழனியாண்டி அவர்கள் தமிழ்நாடு காங்கிரஸ் (இ) தலைவர் திரு. எம். பழனியாண்டி அவர்களின் துணைவியார் ஆவார். தமது குடும்பப் பொறுப்புகளோடு, பொது வாழ்விலும் அக்கறை கொண்டு சமூகத் தொண்டாற்றி, சக்தி சங்கத்தை வளர்த்து, 'பாவை' இதழுக்கு ஆசிரியர் பொறுப்பும் ஏற்று, இவர் செய்கிற சேவைகள் வியக்கத் தக்கவை.

இந்த சக்தி சங்கத்தின் வளர்ச்சியில் அயராது உழைத்த பெருமை சாரதா சிவராமகிருஷ்ணன், கோமதி உலகநாதன், விஜயா கணபதி, சந்திரா பார்த்தசாரதி, வள்ளியம்மை முத்துராமன் ஆகியோரைச் சாரும்.

—ராஜி ராதா.



கூட்டம் சொல்லி முடியாது. இப்பொழுது இரண்டு டைமும் ஒன்றாகி விட்டது. ஆண்டவர், நாங்கள் பஸ்ஸில் எப்படி கருப்படியாக ஏறி இறங்கப் போகிறோம் என்றே தெரியவில்லை. அதுவும் தவிர

ஒன்பது மணிக்குள் அந்தக் குழந்தைகளை வேலைக்குச் செல்லும் தாயார் பள்ளிக்குக் கிளப்புவாரா, அல்லது அதே ஒன்பது மணிக்குத் தனக்கு ஆபீஸ் செல்ல வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு உட்படுவாரா என்பதே பெரிய பிரச்னை. இதனால் கோபமெல்லாம் குழந்தைகள் மேல் எரிச்சலாக மாறி கணவரையும் சரியாகக் கவனிக்க முடியாமல், குடும்பத்தில் நிச்சயம் குழப்பம் உண்டாகும்.

அலுவலகத்தில் சேர்ந்தாற் போல் ஒரு மணி நேரம் அதிகமாக வேலை செய்ய வேண்டி இருப்பதால் அந்த வேலைப் பளுவாலும், மன பாரத்தினாலும் சோர்வுதான் அதிகமாகும்.

மேலை நாடுகளில் வேண்டுமானால் வாரத்தில் ஐந்து நாட்கள் வேலை செய்து பொருளாதார நிலையை அபிவிருத்தி செய்ய முடியும் ஆனால் வளர்ந்து வரும் நம் நாட்டில் இந்த முறை தேவையற்றது என்றே நான் நினைக்கிறேன். அதிக வேலை செய்து உற்பத்தியை பெருக்க வேண்டும் என்பதே நம் நோக்கமாக இருக்க வேண்டும் என்பதே என் தாழ்மையான கருத்து.

மொத்தத்தில் சனிக்கிழமை லீவு வேணும்னு யார் கேட்டா? சனி, ஞாயிறு இரண்டு நாளும் லீவு விடுவதால் சிலர் வெள்ளிக்கிழமையும் லீவு எடுக்க முயல்வார்கள். மேலும், இரண்டு நாள் லீவில் வீட்டில் குஷியாக இருந்துவிட்டு, திங்கட்கிழமை ஆபீஸ் போக வேண்டும் என்ற நினைவு வரும் பொழுதே வேலையில் மனம் செல்லாமல் பலருக்கு "மண்டே மார்னிங் ஃபீவர்" வர வழியுண்டு.



சுந்தரவல்லி ராஜகோபாலன்,
—இல்லத்தரசி.

"நான் பார்க்கின்ற சில வேலைக்குச் செல்லும் தாய்மார்கள் லேட்டாக வருவதால் நர்ஸரி, பள்ளிகளுக்குச் செல்லும் குழந்தைகளைக் கவனிக்கக் கூட ஆளில்லாமல் தவிக்கிறார்கள். தன் குழந்தையைக் கொஞ்சுவதற்குக் கூட அவர்களுக்கு நேரம் கிடையாது. மெஷின் போல காலையிலெழுந்து, சமைத்து, அவசர அவசரமாக அலுவலகம் சென்று மாலையில் பதற்றமாக வீட்டிற்கு வந்து, மறுபடியும் வேகமாக எல்லா வேலையும் முடித்து, அப்போதுதான் மறுநாள் காலையில் எழுந்திருக்க முடியும் என்ற எண்ணத்துடன் குடும்பத்தாருடன் கலகலப்பாக இல்லாமல் பலர் இருக்கிறார்கள்.

தாய் 7 மணிக்கு ஆபீஸிலிருந்து வரும் போது குழந்தை நான்கு மணிக்கே பள்ளியிலிருந்து திரும்பி வந்து தாயின் அரவணைப்புக்காக ஏங்கித் தவிக்கிறது. இதுவே நாளாவட்டத்தில் குழந்தைகளுக்குத் தாய் மேல், ஏன் குடும்பத்தின்மேல் பற்றேயில்லாமல் போக வழியுண்டு.

ஒரு சனிக்கிழமை சந்தோஷமாக இருப்போம் என்ற நினைவில் வாரத்தில் ஐந்து நாட்களும் நிம்மதி இழந்து தவிக்க வேண்டாமே!



சி. என். குணசேகரன்,
—மாநகராட்சி அலுவலர்.

"என்னைப் பொறுத்தவரையில் இந்த முறை அனுகூலமாகத்தானிருக்கிறது. ஏனென்றால் சில சமயங்களில் வெளியூருக்குச் செல்லும்பொழுது ஒருநாள் லீவு கூடுதலாகக் கிடைப்பது வசதியாக இருக்கிறது. ஆனால் காரியாலயங்களில் துப்புரவு... தூய்மைப்படுத்தும் பணியில் இருக்கும் ஊழியர்களைத்தான் நான் நினைக்கிறேன். அவர்களும் குடும்பப் பொறுப்புள்ளவர்கள்தான். அலுவலகமே அனேகமாக ஒன்பதரைக்கு என்றால், பாவம் அவர்கள் இன்னும் முன்னாலே வர வேண்டும்.

ஆண்களாகிய எங்களுக்குப் பரவாயில்லை. இதனால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் பெண்கள்தான். திட்டம் என்று ஒன்று செயல்படும்பொழுது ஆண், பெண் இருவருக்கும் நன்மை பயக்கும் விதமாக இருப்பது நல்லது என நான் நினைக்கிறேன்.

உஷா சுப்பிரமணியன்,
—திண்டிவனத்தில் வேலை பார்க்கும் மாநில அரசு ஊழியர்.

"என்னைப் பொறுத்தவரை இந்த இரண்டு நாள் விடுமுறையை நான் ரொம்ப வரவேற்

# சனிக்கிழமை லீவு சரியா?



சரஸ்வதி லட்சுமணன்
—மாநில அரசு ஊழியர்.

இப்பொழுது எங்களுக்கு ஆபீஸ் 10—5.30. முன்பெல்லாம் 10.30 – 5.00 இருந்ததால் எங்களால் ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு சிறிது சௌகரியமாகச் செல்ல முடிந்தது. அதே போல மாலை 5 மணிக்கு ஆபீஸ் விட்டதும் ஆறரைக்குள் வீட்டிற்குத் திரும்பிச் செல்ல முடிந்தது. இந்தப் புது முறையால் கிட்டும் ஒரே ஒரு அனுகூலம் தொடர்ந்து சனி, ஞாயிறு விடுமுறை கிடைப்பது மட்டுமே.

இதே சமயம் இந்தப் புது முறையால் பல பிரச்னைகளும் இருக்கிறது. மிகத் தொலைவிலிருந்து வரும் என் போன்ற பெண்கள் பத்து மணிக்கு அலுவலகத்தில் இருக்க வேண்டுமென்றால் எட்டு மணிக்கே வீட்டை விட்டுக் கிளம்ப வேண்டியிருக்கிறது. அந்த எட்டு மணிக்குள் பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தையை எழுப்பி, குளிப்பாட்டி, சாப்பிட வைத்து, யூனிஃபார்ம் போட்டுப் பள்ளிக்குக் கிளப்ப வேண்டும்.

மேலும், அலுவலகத்திற்குச் செல்லும் கணவர், எத்தனை தான் நம் கஷ்டத்தைப் புரிந்து கொண்டு அனுசரித்துச் செல்லும் கணவராயிருந்தாலும், அவருக்கு நாம் ஆற்ற வேண்டிய கடமைகள் சில உண்டு. அவருக்கு வேண்டிய காலை சாப்பாடு, மதிய உணவு போன்றவற்றை எட்டு மணிக்குள்ளேயே தயார் செய்ய வேண்டிய இந்த அவசர நேரத்தில் சாப்பிடத்தான் தோணுமா? எனவே அலுவலகத்தில் சென்று சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாமென்று ஒரு பாக்கெட் உணவும், ஒரு மணிக்கான மதிய உணவும் ஒரு பாக்கெட் என ஒரு சாப்பாட்டுக் கூடையே கட்டிக் கொண்டு செல்லும் நிலைக்கு நாங்கள் தள்ளப்படுகிறோம்.

அசோக் நகரிலிருந்து வரும் எனக்கே பஸ் பிடித்து வீட்டிற்குச் செல்ல ஏழரை மணியாகி விடுகிறது. தாம்பரம், பல்லாவரம், நங்கநல்லூர், காஞ்சிபுரம், செங்கல்பட்டு, பம்மல் போன்ற ஊர்களிலிருந்து வரும் பெண்களின் கதிதான் என்ன? அதுவும் அவர்களெல்லாம் பஸ்ஸோ, டிரெயினோ இறங்கி விளக்குகள் எரியாத ஒற்றையடிப்பாதையில் நடக்க வேண்டியவர்கள். நகையே வேண்டாமென மஞ்சள் கயிறு கட்டிக் கொண்டால் கூடத் தாலியைப் பிடுங்கிச் செல்லும் காலமாயிற்றே இது?



ஆர். ராகவன்,
—வீல்ஸ் இந்தியா.

கவர்ன்மெண்ட் ஆபீஸ்களில் சனிக்கிழமை லீவு விடுவதால் என்னைப் போன்ற தனியார் கம்பெனிகளில் பணி புரிபவர்களின் வேலை மிகவும் பாதிக்கப்படுகின்றது. எங்களுக்கு விடுமுறை நாளான சனிக்கிழமைகளில் அரசாங்கத்தில் பெற வேண்டிய உத்தரவுகளைப் பெற இனி செல்ல முடியாது. இதனால் பல ஆயிரக்கணக்கான ரூபாய்கள் நஷ்டம் ஏற்படுகிறது. இதனால் எப்படியாவது வேலையை முடித்து விட வேண்டுமென்ற எண்ணத்தில் ஒரு நாள் லீவு எடுத்துக் கொண்டு அரசு அலுவலகங்களில் பழியாகக் கிடக்க வேண்டியிருக்கிறது. அப்படியும் நான் சென்ற வேலை முடியவில்லையென்றால், இன்னொரு நாள் லீவு எடுக்க வேண்டியிருக்கிறது. அதனால் என்னுடைய சொந்த லீவும் பாதிக்கப்படுகிறது.

எஸ். லலிதா,
—மத்திய அரசு அலுவலர்.

"இதற்குமுன் ஸ்கூல் டைம், ஆபீஸ் டைம் எனப் பஸ்களில் கூட்டம் தனித்தனியே பிரிந்து நெருக்கியடித்தது. அப்பொழுதே

# நாவின் சுவையிருக்கும் வரை பி ஆர் நெய் நினைவிருக்கும்!

"நான் எப்பவுமே உபயோகிக்கிறது **பி.ஆர்.** நெய்தான். காரணம், என் குடும்பத்திலே எல்லாருக்குமே **பி.ஆர்.** நெய்யோட மணமும் சுவையும் தான் பிடிக்கும்.

எங்கம்மா காலத்திலுருந்தே **பி.ஆர்.** நெய்யோட தரமும சுவையும் எங்க குடும்பப் பழக்கமாயிடுச்சு."

விநியோகஸ்தர்கள்:
பி. ராமலிங்கம்
மாதுங்கா,
பம்பாய்-400019
போன்: 472077

ஸ்ரீ இராமுலு ஸ்டோர்ஸ்
332 காந்தி சாலை,
காஞ்சிபுரம்

வாய் மணக்கும் கை மணக்கும்— பி.ஆர் நெய்




MOULIS 113 85

# Make your beauty bloom



MY FAIR LADY

LIPSTICKS AND NAIL ENAMELS




FROM THE HOUSE OF BAJAJ SALES INTERNATIONAL (PVT) LTD

# 'சன்சார் ஸ்ரீ' மல்லிகா



சென்னை டெலிபோன் துறையில் பணியாற்றுபவர்களில் சிறந்த சேவைக்காக ஒருவரை ஆண்டுதோறும் தேர்ந்தெடுத்து 'சன்சார் ஸ்ரீ' என்னும் விருதை வழங்கி வருகிறார்கள். 85—ம் ஆண்டுக்கான விருதை திருமதி மல்லிகா பெறுவதைப படத்தில் காணலாம்.



இறேன். ஏன் தெரியுமா? இத்தனை நாள் வாரம் ஒரு நாள் சென்னையில் இருக்கும் என் கணவர், குழந்தையைப் பார்க்க வருவேன். ஆனால் இப்போது என் குழந்தையோடு இரண்டு நாள் இருக்க முடிகிறதே!

என்னைப் போலக் குடும்பத்தைப் பிரிந்து வெளியூரில் வேலை பார்க்கும் பெண்களுக்கு இந்த இரண்டு நாள் விடுமுறை என்பது ஒரு வரப்பிரசாதம்தான்."

பேட்டி:
லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்,

# எரிவாயுப் போட்டி-5

கடந்த நான்கு மாதங்களாக எரிவாயுப் போட்டியில் பல்லாயிரக்கணக்கான வாசக, வாசகிகள் ஆர்வத்துடன் கலந்து கொண்டு வருகிறார்கள். அவர்கள் அனைவருக்கும் நன்றி.

எரிவாயுப் போட்டியின் முழு விவரங்களுக்கு மார்ச் '85 மங்கையர்மலர் இதழைப் பாருங்கள்.

இங்கு தரப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்கான பதில்களை ஓரிரு வரிகளில் சுருக்கமாக, எரிவாயுக் கூப்பனுடன் அனுப்பி வையுங்கள்.

முதல் பரிசு: இரண்டு பர்னர் ஸ்டவ்.

இரண்டாம் பரிசு: ஒரு பர்னர் ஸ்டவ்.

மூன்றாம் பரிசு: இருபது ரப்பர் இணைப்புக் குழாய்கள் (இருபது பேருக்கு.)

அகில இந்திய எரிவாயு விநியோகிப்பாளர் சங்கமும், அகில இந்திய எரிவாயு பயன்படுத்துவோர் சங்கமும் இணைந்து மங்கையர்மலர்மூலம்இப்போட்டியை நடத்துகிறது.

பரிசுகளை வழங்குபவர்கள்:

Superflame

Padmini

Laxmi DELUXE GAS STOVE

BASANT BRAND LPG TUBING

NUTAN BALAJI – BALAJI LPG STOVES

NIKY TASHA

Sunflame

முதல் பரிசு — இரண்டு பர்னர் ஸ்டவ் பெறுபவர்:

திருமதி. தனலட்சுமி ஆறுமுகம்,
டி. எம். ஓ. குவார்ட்டர்ஸ்,
தலைமை அரசு மருத்துவமனை,
நாகப்பட்டினம்.

இரண்டாம் பரிசு — ஒரு பர்னர் ஸ்டவ் பெறுபவர்:

திருமதி. சி. என். சுலோசனா,
போஸ்ட் ஆபீஸ் தெரு,
விரிஞ்சிபுரம், வேலூர் தாலுகா.

இரப்பர் இணைப்புக் குழாய்களைப் பெறுபவர்கள்:

1. ஜி. மங்களம், சென்னை—53.
2. லட்சுமிராஜன், தூத்துக்குடி.
3. எஸ். வித்யாலட்சுமி, சென்னை—57.
4. கீதா கிருஷ்ணமூர்த்தி, கோயம்புத்தூர்.
5. கமலா நாராயணன், சென்னை—30.
6. இந்திரா ஸ்ரீநிவாஸன், புதுதில்லி—67.
7. அம்புஜம் பாலகிருஷ்ணன், சென்னை—10.
8. ரமா ஹரிஹரன், பெங்களூர்—78.
9. உமாராவ், மேட்டுப்பாளையம்.
10. வெர்ஜினியா பெர்னாண்டோ, சூலூர்.
11. சுதா ராமசுப்ரமணியன், நெல்லூர்.
12. விஜயாசுந்தரம், பம்பாய்—71.
13. மணிமணி ஜெயபால், ஈரோடு—3.
14. எஸ். ராதா, சேலம்—4.
15. வி. சீதாலட்சுமி, நாகர்கோயில்—2.
16. மாலதி கோபாலன், பெங்களூர்—8.
17. ஆர். லட்சுமி, பம்பாய்—71.
18. செ. த. மாயாதேவி, விழுப்புரம்.
19. சாந்தா சக்கரவர்த்தி, ஆடுதுறை.

ஜூலை மாத எரிவாயுப் போட்டிக்கான கேள்விகள்:

1. சிலிண்டர் வெடித்து விபத்து ஏற்படுகிறது என்கிறார்களே, சிலிண்டர் வெடிக்குமா?
2. புதிய சிலிண்டர்களை இணைக்கும் போது சரியாக ரெகுலேட்டர்கள் பொருந்துவதில்லை, ஏன்?
3. அப்படிப்பொருந்தாதபோது என்ன செய்ய வேண்டும்?
4. இணைக்கப்படும் ரப்பர் குழாய்கள் தரமானதாக இருக்க வேண்டும் என்பார்கள் —ஏன்?
5. அப்படித் தரமானதாக இல்லையெனில் என்ன ஏற்படும்?
6. அடிக்கடி சமைக்கும் பதார்த்தங்களைப் பொங்கவிடுவதால் என்ன ஏற்படும்?
7. மூடிய பாத்திரங்களிலேயே சமைக்க வேண்டும் என்கிறார்களே, ஏன்?
8. பெரும்பாலும் திரி, பம்ப் ஸ்டவ்கள் வெடிப்பதற்கு என்ன காரணம்?
9. காய்கறிகளைக் குழைய வேக வைப்பதால் என்ன நேரிடுகிறது?
10. காய்கறிகளைத் தோலுடன் சமைப்பதால் வயிற்று வலி வருமாமே, உண்மையா?

**கூப்பன்களை அனுப்ப கடைசி தேதி: 15.7.85.**

**(போட்டியில் பரிசு பெற்றவர்கள் அனைவருக்கும் போட்டியின் முடிவில் பரிசுகள் வழங்கப்படும்.)**

**எரிவாயுப் போட்டிக் கூப்பன்**

இத்துடன் ஜூலை மாத எரிவாயுப் போட்டிக் கேள்விகளுக்கான பதில்களை அனுப்பி உள்ளேன். என்னுடைய முகவரி:

............................................................

............................................................

............................................................

கையெழுத்து.

# ஜூன் மாதக் கேள்விகளுக்கான பதில்கள்:

1. நீல நிறம், 2. ஆரஞ்சு, பச்சை, சிவப்பு, மஞ்சள், 3. பர்னரில் தூசு சேரும்போது, 4. பர்னரைக் கழற்றிச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். 5. 14.2 கிலோ + சிலிண்டரின் எடை, 6. கிடைக்காது, 7. துல்லியமாக அளக்கும் கருவி கிடையாது, 8. திரு. முனிவேலு, 9. சிலிண்டர் கீழேயும், ஸ்டவ் சற்று உயரமான இடத்திலும் இருக்க வேண்டும், 10. ரப்பர் குழாய் அழுக்கானால் எலி கடிக்கலாம். விரிசல் ஏற்படலாம். இதனால் எரிவாயு கசிவு ஏற்படும்.

# சொல்ல...

* "முயன்றால் முடியாதது இல்லை என்பதை நிரூபிக்கும் வகையில் இருந்தது நர்த்தகி சுதாவைப் பற்றிய செய்தி".

பி. சுவாமிநாதன், கும்பகோணம்.

* தெருக்களில் நெருக்கடியான நேரத்தில் ஏற்படுகின்ற நாய்க்கடியிலிருந்து நாட்டை மட்டுமல்லாது நாட்டு மக்களையும் காக்க எஸ்.டி. ராகவன் கூறிய வழிமுறையுடன் கூடிய கட்டுரை படிக்க வேண்டிய ஒன்று.

என். பாலகிருஷ்ணன், கோவை.

* சிந்தூரமும் கருச்சிதைவும் விஞ்ஞான ரீதியில் ஆலோசித்து எழுதப்பட்ட கட்டுரை. கருச்சிதைவுக்குக் கலப்படக் குங்குமம் ஒரு காரணம் என்பதைப் படிக்கும் போது கலப்படக்காரர்களுக்குத் தூக்கு தண்டனை விதித்தால் என்ன என்று எண்ணத் தோன்றியது.

எஸ். கணேசன், திருநெல்வேலி.

* அபிராமி அம்மன் கடவுள் திருவுருவம் அழகுற காட்சியளித்தது. கண்ணில் ஒற்றிக் கொண்டேன்.

பெ.சு. தியாகராசன், அருப்புக்கோட்டை.

* மீதியாகிப் போகிற சாதமும், சாம்பாரும் மட்டும் 'வேஸ்ட்' என்று இத்தனை நாளாய் நினைச்சிண்டிருந்தேன். வயசாகிப் போன நானும் தான் வேஸ்ட்! என்று வய்தான அன்னை ஒருத்தியின் கண்ணீரை உணர்ந்த போது நம் கண்களிலும் கண்ணீர் கரகரக்கிறது. "வேஸ்ட்" கதையை வேஸ்ட் என்று தள்ளிவிட முடியாது.

இரணியல் கலை. சென்னை — 57.

* விமலா ரகுநாதனின் "கண்ணில் தெரியுதொரு தோற்றம்" நெஞ்சில் நிறைந்த ஒரு குறு நாவல். மதுராஷ்டகம் இடம் பெற்ற இந் நாவலின் முடிவும் மதுரமான, மங்களகரமானதே. "சொற்கள் வாட்டவும் செய்யும், தாலாட்டவும் செய்யும். மருந்தாகவும் அமையும், விஷமாகவும் மாறும்" என்ற வர்ணனைச் சொற்கள் அவற்றிற்குரிய உணர்ச்சிகளை வர்ணிக்கப்பட்டது போலவே வாசகர்களுக்கும் ஏற்படுத்தியிருக்கும்.

அ. சம்பத், தஞ்சாவூர்.

* துணிகளைச் சரியாகத் துவைப்பது எப்படி? என்னும் கட்டுரை மிகவும் உபயோகமாக உள்ளது. அதிலும் பின் குறிப்பு அனைவரும் அறிய வேண்டிய அவசியமான ஒன்று. இது போன்ற பல உபயோகமான கட்டுரைகளை உங்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கிறேன்.

என். சித்ரா லட்சுமி, விழுப்புரம்.

* ஜூன் இதழ் 'மங்கையர் மலர்' கம்மாஜும்மென்று ரஸமாக மணக்கிறது! மில்க் மெய்ட் ஸ்வீட்டுக்கள் குறிப்புக்கள் இனிக்கின்றன. 'வேஸ்ட்' கதை, மனதை அப்படியே 'மகிழம்பூ' மாதிரி கவர்ந்திழுக்கிறது!

கல்பகம் தம்பு, பாபநாசம்.

* 'லிவ் முடிஞ்சாச்சு' பேட்டிக் கட்டுரை அற்புதமான கருத்துக்களைக் கொண்டுள்ளது. ஐந்து பேரும் தங்கள் கோணங்களைச் சரியாகவே தெளிவுபடுத்தியிருந்தார்கள். அதிலும் ஆர். தனுஜா கூறிய கருத்துக்கள் பாராட்டத்தக்கவை.

சி. ஆர். நாகராஜன், வளவனூர்.

# விரும்புகிறோம்



# திருமண மலர்

மத்திய அரசாங்கத்தில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள பி. எஸ். ஸி. வரை படித்த திருநெல்வேலி வேளாளர் பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. பெண்ணின் வயது 22. சம்பளம் ரூ 900/–. பெண்ணின் தகப்பனார் மத்திய அரசாங்கத்தில் அதிகாரியாக வேலை பார்ப்பவர். விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2342.

வயது 27, உயரம் 5' 4'' உத்திரட்டாதி. படிப்பு டி. எம். எல். டி. சம்பளம் ரூ 700/– தனியார் வேலையிலுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்குத் தகுந்த படித்து வேலையிலுள்ள/சொந்தத் தொழில் உள்ள வரதட்சணை வாங்காத பரந்த மனப்பான்மை உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதி மத பேதமில்லை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2343.

சென்னை வங்கியில் வேலை பார்க்கும் 31/172/1500 கௌசிக கோத்ரம் ரேவதி, சிறிதளவு உடல் ஊனம், பார்ப்பதற்கு எந்த வேறுபாடும் தெரியாது. வங்கி அல்லது அரசாங்க வேலை பார்க்கும் அல்லது வசதியான மணமகன் தேவை. எந்தவித எதிர்பார்ப்பும் இடையாது. பெட்டி எண்: 2344.

29 வயது ஹிந்து பிராம்மண பிரஹசரணம். மௌத்கல்ய கோத்ரம். பூரம். பட்டதாரி. வங்கியில் வேலை 5' 6'' குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2345.

சென்னையில் சொந்த வீடு, சொந்த வியாபாரம். ஸ்திரமான வருஷ வருமானம் ரூ 30,000/– உள்ள தஞ்சை ஜில்லாவைச் சேர்ந்த ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம் வடகலை ஐயங்காருக்கு சுமார் 36 முதல் 38 வயது வரை உள்ள அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த லக்ஷணமுள்ள பெண் தேவை. மேற்படியாருக்குக் கால் சற்று சாய்ந்த நடை. ஏழையாயினும் பரவாயில்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2346.

பாம்பேயில் சொந்த வீட்டில் இருந்தவாறு டைப் பிங்/அக்கவுண்ட்ஸ் வேலைகள் செய்து மாதம் 1500 வரை சம்பாதிக்கும் 29 வயது கவுண்டின்ய கோத்திரம் பூசம் ப்ரஹசர்ணம் பையனுக்கு பெண் தேவை. No Dowry/Demands. Address: Sundaram Iyer 3/13 Hirakunj L. T. Nagar Road-1. Goregaon West Bombay-400 062.

மேற்கு ஆப்பிரிக்காவில் இறுதியாண்டு பி. எஸ்ஸி (அக்கௌண்டிங்)படிக்கும்மாநிறமுள்ள லக்ஷணமான 18½ வயது 165 செ. மீ. உயரம். பிரஹசரணம். ஆயில்ய நக்ஷத்திரம். கௌசிக கோத்திரம். ஐ. நா: நிபுணரின் பெண்ணுக்கு 25 வயதுக்குட்பட்ட ஐயர் உயர் படிப்புடைய மணமகன் தேவை. அமெரிக்கா, கனடா குடியேறத் தகுதி உடையோர். தொழிலதிபர், அமெரிக்கா அல்லது கனடாவில் தொழில் சார்ந்த மேல் படிப்பு படிப்போர் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவுகள் பாதகமில்லை. பெட்டி எண்: 2347.

பாரத்வாஜம் 31 வயது மத்திய அரசாங்க ஊழியர் 1400 ரூ மாத வருமானம் உயரம் 5' 6'' விசாகம் நல்ல பழக்கங்கள் உள்ள வாலிபனுக்கு குறைந்தது எஸ். எஸ். எல். ஸி. படித்த லக்ஷணமான வேலைக்குப் போகும் அல்லது போகக் கூடிய பெண் தேவை. ஆயில்யம், மூலம் பாதகமில்லை. பெட்டி எண்: 2348.

ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம் பாங்க் வேலையிலிருக்கும் பட்டதாரி வடகலைப் பிரிவைச் சேர்ந்த 31 வயதுள்ள பெண்ணுக்குதிகரான நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பிற பிரிவுகளும் சம்மதம். கோவை மாவட்டத்தில் செட்டில் ஆக விரும்புவர்களாக இருந்தால் நலம். பெட்டி எண்: 2349.

கௌண்டின்ய கோத்ரம். வடமாள். புனர்வசு. 5 அடி. 39 வயது ஆசிரியையாக வேலைப் பார்க்கும் ரூ 1400/– சம்பளம் உள்ள; எம். ஏ. பி. டி. சிவப்பு நிறம் உள்ள, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2350.

கௌண்டின்ய கோத்ரம். வடமாள். அசுவனி. 5 அடி 2 அங்., 37 வயது. ஆசிரியையாக வேலைப் பார்க்கும் ரூ 500/– சம்பளம் உள்ள, பி. ஏ. பி. டி. சிவப்பு நிறம் உள்ள, நன்றாகப் பாடக் கூடிய, குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2351.

வடமாள் பாரத்வாஜ கோத்ரம் பூசம் 30 வயது எஸ். எஸ். எல். ஸி. படித்து பம்பாய் டெலிபோனில் வேலை பார்க்கும் வீட்டு வேலையிலும் நன்கு தேர்ச்சி பெற்ற பெண்ணிற்கு 35–36 வயது வரை நல்ல வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2352.

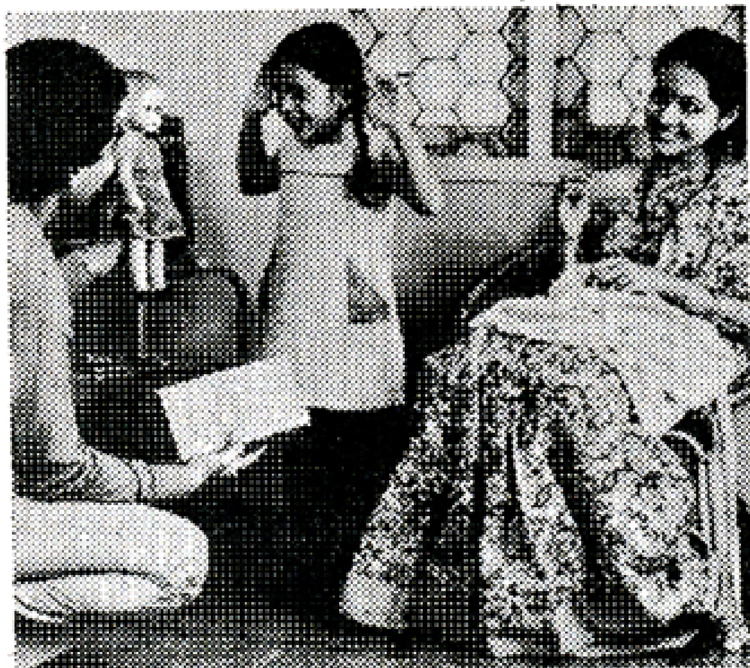
சென்னையை சேர்ந்த வயது 32, பூரட்டாதி உயரம் 5'-7'' சொந்தவியாபாரம், அகமுடையர், வெள்ளாளர், மாதம் ரூ 1000 – சிவந்த அழகான வாலிபருக்கு. நிரந்தர வேலையிலும், வசதியுமுள்ள, பெண் தேவை. முதலியார் வகுப்பில் எம்மதமும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2353.

வடமாள், விவாகரத்துச் செய்யப்பட்டவர். 43 வயது. குழந்தை இல்லாதவர். நைத்ரகாஸ்யப கோத்திரம் திருவாதிரை நக்ஷத்திரம். சொந்த வீடு மாத வாடகை வருமானம் ரூ 300/– நிலங்களில் வரும்படியும் உண்டு. குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 2354.

விஷ்ணு கோத்திரம், மக நக்ஷத்திரம், அரிஜன வகுப்பைச் சேர்ந்த 5' 2'' உள்ள 34 வயது அரசு வேலை பார்க்கும் ரூ 700 சம்பளம் பெறும் பெண்ணுக்கு

## நிரோத்...

# அடுத்த குழந்தை பிறக்குமுன் முதல் குழந்தையின் தேவைகளை நீங்கள் பூர்த்தி செய்வதற்காக



வளமான வளர்ப்பும் அன்பான பராமரிப்பும் வளரும் குழந்தைக்கு மிகவும் தேவை. இதற்கு பண வசதி தேவை. முதல் குழந்தையின் தேவைகள் பூர்த்தி அடையுமுன் அடுத்த குழந்தை அவசியமில்லை. நிரோத் உங்கள் குடும்பத்தை திட்டமிட உதவி செய்கிறது.




## நிரோத் உபயோகியுங்கள்

இன்பமயமான
இல்லற வாழ்க்கைக்கு

---

விநியோகஸ்தர்கள், புருக் பாண்டு, லிப்டன், இந்துஸ்தான் லிவர், ஐ-டி சி., டாடா ஆயில் மில்ஸ், யூனியன் கார்பைட், ஐடிபிஎல், ஸ்மித் ஸ்டேனி ஸ்ட்ரீட், இந்தியன் ஆயில் கார்ப்பரேஷன், பாரத் பெட்ரோலியம், இந்துஸ்தான் பெட்ரோலியம், அரசன் மேட்ச் இண்டஸ்ட்ரீஸ்.

davp 85/52

# ரேடியோ உலகில் புரட்சி படைக்கும் புதுமையாளர்கள்



## PAMAN
## பமன்

**டிரான்சிஸ்டர் ரேடியோக்கள்.
டேப் ரிக்கார்டர்கள்
டு-இன்-ஒன்ஸ்**

புறத்தில் அழகும் - அகத்தில் இனிமையும் கொண்டது - பமன்

அகில உலக நடப்புகளை அறிய உதவுபவை பமன் டிரான்சிஸ்டர் ரேடியோக்கள்.

பமனை இயக்குங்கள். ஒலி உலகோடு உங்களுக்குத் தொடர்பு கிடைக்கும். எல்லை எதுவும் இல்லாத ஒலித் தெளிவு, இன்றைக் கெல்லாம் ரேடியோவைப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம். அத்தனை அழகு. பாட்டோ பேச்சோ கேட்டு மகிழ அரிய வாய்ப்பு.

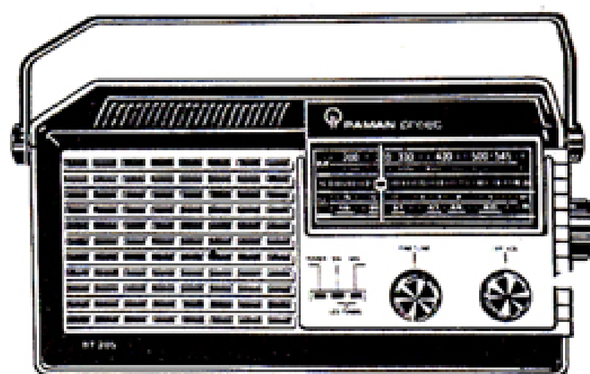
பமன் 1-அப், பமன் பாட்ஸ்மேன், பமன் பிரீத், பமன் பேர்ல், பமன் காஸ்மாஸ். பமன் வீனஸ், பமன் சேடக் எனப் பல ரகங்கள்.

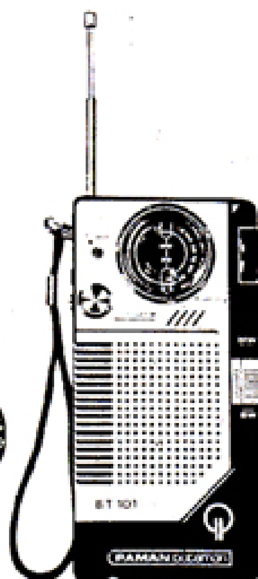
துல்லியமாக டியூன் செய்வதற்கும், பிசிறு எதுவும் இல்லாத கணீரென்ற தெளிவான ஒலி பெறவும் வசதியான நவீன சர்க்யூட்டர் அமைப்பு.
எல் இ டி டியூனிங் இண்டிக்கேட்டர் மற்றும் பாட்டரி இண்டிக்கேட்டர் ஆகியவற்றுடன் கூடியது.

இண்டர்நேஷனல் சர்க்யூட் ஸ்டாண்டர்ட்களுக்கு ஏற்பத் தயாரிக்கப்படுவதால் பமன் செட்டுகள் பாட்டரிகளுக்கு நீண்டகால இயக்க சக்தி அளிக்கின்றன.

**பமனை இயக்குங்கள் உலகத் தொடர்பு பெறுங்கள்!**

**பமன் பராடக்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்**
ஜி ஜி காம்ப்ளெக்ஸ்
42/21, அண்ணா சாலை,
சென்னை-600 002.





Adept-M/P/102

அதே இனத்தைச் சேர்ந்த 38 வயதிற்குள் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2355.

வடமாள் பாரத்வாஜ கோத்ரம் எம். ஏ. 26. 5' 7'' பொதுத்துறையில் ரூ 1500 வருமானமுள்ள நல்ல தோற்றமும் பழக்கங்களும் உள்ள சிறிது கால் தாங்கிய நடையுடைய பையனுக்கு அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வேலையில் இருந்தாலும் பரவாயில்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 2356.

காசிப கோத்ரம் மாத்வ தேசிஸ்த வயது 27. பி. யு. சி. டைப்ரைட்டிங் இங்கிலீஷ், தமிழ் ஹையர் பாஸ் செய்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள வரனும், அவள் அண்ணன் வயது 34, வங்கி அதிகாரியாக பணி புரிபவருக்கும் பெண் எடுத்து பெண் கொடுக்கும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரன்கள் தேவை. பெட்டி எண்:2357.

அழகிய பி. ஏ. படித்த குடும்பப்பாங்கான (23 வயது) வசதியான பெண்ணுக்கு சொந்த பிஸினஸ்/அரசு/தனியார் துறையில் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. மணமகன் பட்டதாரியாக இருந்தால் நலம். சைவபிள்ளை/முதலியார்/கார்க்காத்தார் வெள்ளாளர் வகுப்பாக இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண்: 2358.

கத்தோலிக்க வெள்ளாள பிள்ளை, பி. யு. சி. 31/159 செ. மீ. சொந்த வியாபாரம் செய்யும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் நல்ல அழகும், குடும்ப பாங்கும் நிறைந்த மணப்பெண் தேவை. பெண்ணின் பிறந்த தேதி, மாத, வருடமும், முழு குடும்ப விபரமும் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2359.

சென்னை மத்திய அரசு அலுவலகத்தில் ரூ 1000 சம்பளம் பெறும், 28 வயதுள்ள உயரமான, சிறிது கால் ஊனமான, பட்டதாரியான மாப்பிள்ளைக்கு, திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளைமார் அல்லது சைவச் செட்டியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. சகல விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 2360.

திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாளர் இனத்தை சேர்ந்த மாநில அரசு அலுவலகத்தில் ரூ 600/— சம்பளம் பெறும் வயது 26 நிறைந்தவரும், திருமணமான அன்றைய தினமே கணவரின் ஏமாற்று செய்கையினால் பிரிந்து விவாகரத்து பெற்ற அழகுள்ள வசதியான குடும்பப் பெண்ணுக்கு அரசு வேலை அல்லது வேலையில்லாத மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் தேவையில்லை. பெட்டி எண்: 2361.

ஸ்ரீமான் பார்க்கவ கோத்திரம் பூரம் 4ம் பாதம் மேஷத்தில் செவ்வாய் வயது 28, 10—வது வரை படித்த, கர்நாடக சங்கீதம் தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. பையன் ஜாதகத்தில் 7ல் சனி, ராகு, கேது இருந்தால் உத்தமம். நன்கு படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் விபரங்களுடன் தெரிவிக்கவும். உட்பிரிவுகள் பாதகமில்லை. பெட்டி எண்: 2362.

எம். ஏ. பி. எட். படித்த 27 வயதுள்ள, முதலியார், கைக்கோளர் பிரிவைச் சார்ந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு, அதே பிரிவைச் சார்ந்த, நிரந்தர வருமானம் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2363.

பண்பும், அழகும் உள்ள பி. காம் படித்த பிராமண வகுப்பை சேர்ந்த 34 வயது பெண்ணுக்கு 42 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. புனர்பூசம். கௌசிக கோத்ரம், பிரஹசரணம், மதுரையில் ஸ்டாண்டர்டு மோட்டார் கம்பெனியில்நிரந்தர வேலை. மாத சம்பளம் ரூ 1000.00 மதுரையிலேயே நல்ல வேலையிலுள்ள பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்தவர் தேவை. திருமணம் நல்ல முறையில் செய்து கொடுக்கப்படும். உட்பிரிவுகளுக்கும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2364.

கௌண்டின்ய கோத்ரம், வடமாள், நடுத்தர குடும்பத்தில் உள்ள குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு ஏற்ற மணமகன் தேவை. வயது 35, மாநிறம் விசாக நக்ஷத்திரம், படிப்பு 9ம் வகுப்பு சுமாராக திருமணம் செய்ய இயலும். இரண்டாம் தாரம் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 2365

கார்காத்தார் சைவ வெள்ளாள பிள்ளை வகுப்பு, அழகும், சிவப்பு நிறமும் பி. எஸ். ஸி. படித்த வேலையில்லாத நீளம் விதவைக்கு வரன் தேவை. குழந்தை கிடையாது. பரந்த மனப்பான்மை உள்ள, படித்த, மணமகன் தேவை. ஓர் அளவுக்கு வசதி உண்டு. இன்ஜினியர், பேங்க் அரசாங்க பணியில் உள்ளவர்களாக இருத்தல் நலம். பெற்றோர் உடல் நிலை சரியில்லாத காரணத்தால் விரைவில் திருமணம். மணமகன் 30—35 வயதுக்குள் இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண்: 2366.

தெலுங்கு பிராமின், வெலநாடு, பாரத்வாஜ கோத்ரம் திருவோணம் அழகு, இளமை நல்ல பண்புகளையுடைய டீசண்டான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 30 வயது (கணவருக்கு மூளைக் கோளாறு என்பதால் திருமணம் முடிந்ததும் விவாகரத்து ஆன பெண்ணிற்கு) நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஐயரில் எப் பிரிவும் சம்மதம். ஜாதகம் தேவையில்லை. தாரமிழந்தவர், விவாகரத்து ஆனவர்களும் குழந்தைகள் இருந்தாலும் பரவாயில்லை. ஜாதகம் அவசியமில்லை. பெட்டி எண்: 2367.

நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 20 வயது வெள்ளாள பிள்ளை, வகுப்பு பெண்ணிற்குப் பரந்த மனமும், நற்குணமும், நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்ததுமான தகுந்த மணமகன் தேவை. பெண் +2 படித்து குடும்பப்பாங்கா விருப்பாள். மாநிறம். Simple decent marriage. விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2368.

திருமணமலர்ப் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ 30/— தொகையை மங்கையர்மலர்' என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராக மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில்ஒருவருக்கு30வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். பதில் அனுப்புபவர்கள் ''விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்... c/o மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை 600 032 என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்பவும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

இந்து நாயுடு இனத்தைச் சேர்ந்த தனியார் பாக்டரியில் மேனேஜராகப் பணிபுரியும் 28 வயது நிரம்பிய அனுஷ நக்ஷத்திரம், 5½ அடி உயரமுள்ள, மாதம் ரூ 1000/— சம்பளத்திலிருக்கும் பட்டதாரி வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த (வேலை பார்க்கும்/வேலையில் இல்லாத) நல்ல அழகும், குணமும் வசதியும் உள்ள குடும்ப பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2369.

ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரித கோத்ரம், ரோகிணி நக்ஷத்ரம், 40 வயது அழகான, சிவப்பு நிறமுள்ள, எஸ். எஸ். எல். ஸி. குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு 45/50 வயதுக்குள் அரசு/பிரைவேட் வேலையிலுள்ள ஐயர் மணமகன் தேவை. விவாகரத்தானவர்கள் மனைவி/குழந்தைகள் அற்றவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். எளிய திருமணம் நடைபெறும். பெட்டி எண்: 2370.

அழகும், பொறுப்பும், தெய்வ பக்தியும், குடும்பப் பாங்கும் கொண்ட 37 வயது ஆத்ரேய கோத்ரம், பூராடம் வடமாள், எஸ். எஸ். எல். சி. டைப்ரைட்டிங் தையல், பாட்டு தெரிந்த வேலையில்லாத பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. எளிய திருமணம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2371.

திருச்சியில் மாநில அரசில் நிரந்தர உத்யோகம் பார்க்கும் 800/- வருமானமுள்ள, பி. யு. சி. படித்த 5' 3'' உயரம் 30 வயது. ஆயில்யம் நக்ஷத்திரம். செவ்வாய் தோஷமுள்ள பலிஜ நாயுடு பெண்ணிற்கு 35 வயதிற்குட்பட்ட தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2372.

பி. யு. சி. வரையில் படித்த டைப்ரைட்டிங் பாஸ் செய்துள்ள 30 வயது ஆதி திராவிடர் ரோமன் கத்தோலிக்க குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2373.

திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 30 வயது, பட்டதாரி ஆசிரியையாக பணியாற்றும் மகளிற்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2374.

நல்லொழுக்கமுள்ள இந்து வேளாளர், வயது 37, பி. ஏ. மாத வருமானம் ரூ 2000ம், வசதியும் உள்ளவருக்கு இரண்டாம் தாரமாக தெய்வபக்தி, அழகு, படிப்பு, உள்ள சைவ பெண் தேவை. 12 வயதில் மகள் உள்ளாள். பெட்டி எண்: 2375.

எம். ஏ. படித்த, அரசாங்க நிறுவனத்தில் ரூ 1350/- சம்பளம் பெறும், 5 அடி உயரம், 30 வயது நிரம்பியுள்ள (வடமாள், நைத்ருப காஸ்யப கோத்ரம், உத்திராடம்) பையனுக்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த 5' 1''க்குள் உயரமுள்ள, பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதக விவரத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்:2376.

ப்ரஹசரணம் பாரத்வாஜ கோத்ரம் புனர்பூசம் 27/152 சென்னையில் நர்சரி பள்ளியில் டீச்சராக பணிபுரியும் அழகான பட்டதாரிப் பெண்ணுக்குத் தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2377.

Wanted Non Bharadwaja Mulakanadu, Telugu Brahmin, decently employed well placed boy for P.U.C. Very fair, Rohini 29/5' 4". Slim, good looking Domestically well trained, presently unemployed girl. Subsects no bar. Box No. 2378.

Alliance invited from employed Bride preferably in Bank/Central/State Government Service for Vellala Pillai Groom, Graduate, Bank Clerk, 31/180/1300, Sevvai Dosham, Ayilyam, Subsect no bar. Reply with full particulars to Box No: 2379.

Alliance invited for Astasahasram, from good family, youth aged 33 years, Divorcee with no encumbrances, employed in IBP Ltd at Kanpur drawing Rs. 2,500/- per mensem. Subsects acceptable. Parents of good natured home loving girls may kindly respond enclosing copy of girl's horoscope to Box No. 2380.

Wanted tall fair employed Iyer Girl below 27, for Vadama, Athreya, Krithika, undergraduate, Gulf employed Boy 33, 6 ft. Drawing 6000. Subsect, Horoscope not particular. No Dowry. Apply to Box No. 2381.

Wanted qualified decently employed Iyer Groom for Kousika Brahacharanam Graduate Girl Star Thiruvadhirai Twenty One Years Height 5' 2" Subsect no bar. Reply with Horoscope to Box No. 2382.

Wanted Employed Iyer Bride preferably in Banks/Undertakings for Thirty Year Kousika Brahacharanam Iyer Graduate working in reputed firm drawing Four Figure Salary. Star Pooradham Height 5' 7". Reply with Horoscope to Box No. 2383.

From Brahmin Bridegrooms well-employed, well settled in life below 36 for Suddha Jathakam Ashtasashtram Haritha Hastha Graduate 31 employed in Nationalised Bank. Sect no bar. Reply with Horoscope Rajalakshmi, C/o. Post Box No. 9, Coimbatore-641 001.

Wanted Non Vashistha, Fair, Employed Girl, Central Govt/Banks, For Handsome, well Settled, Palghat Iyer Boy 30/165/1400 B. Com., L.L.B. Working in State Government, Bangalore. Apply to Box No. 2384.

Alliance invited for Very Fair, Slim, Good-looking 150 cms, B.Sc., Home Science Vadama Athreya Gothram Girl Twenty Two unemployed. Pious well versed in all Domestic Duties Mrugaseersham Fourth Padam. Respectable family of Kerala Origin. Decent early marriage. Any subsect reply with Boys Horoscope and Details to Box No. 2385.

Alliance invited from Non-Kousika Vadamal Iyer Girl, Fair, Graduate employed/non-employed for good-looking Boy B. Com, 28 Years, 172 cms. Salary Rs. 1,400/- p.m. Central Government employed. Horoscope essential. Box No. 2386.

Alliance invited from decently employed groom preferably in Madras for a Kaundinya Brahacharnam Aiyer Girl, 26 M.A., M. Phil., drawing Rs. 1,000/- p.m. in a research institution in Madras. Mutual liking, broad-mindedness, and culture are the main consideration, horoscope matching optional. Girl's father's side slightly leucodermic but well-off and girl perfect. Reply to Box No. 2387.

Wanted suitable educated and employed Bridegroom for fair Karkathar Vellalar Girl 28, M.Sc., B.Ed. Working as teacher. Birth Star "Kettai". Apply to Box No. 2388.

No Dowry. Wanted City employed well-behaved understanding Girl for Baradwaja Smartha Graduate 32 earning 400 plus monthly interest 300 Fixed Deposits Own House. Box No. 2389.

Alliance invited from Educated, Employed, Unemployed, very fair, domestically trained, and homely girl between 18-24 for fair Hindu, Adi-Dravida Diploma Engineer 25/165 cms, employed in public sector, Drawing Rs. 1,500/- p.m. Caste nobar. Kindly reply to Box No. 2390.

Wanted Non-Haritha good looking Iyengar Bachelors/Widowers without Wife or Children 46-50 employed in Madras/Transferable to Madras for good looking Central employed bride 45/160 cm. Revathi. Early Marriage. Reply to Box No. 2391.

Alliance invited from Non-Bharadwaja Iyengar boys of respectable family aged around 35/36 decently employed for a Post Graduate Girl aged 31. Fair Slim, Height 5' 3" well trained in domestic work,

# இரத்த சோகையா?

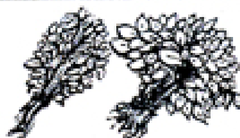


வெளிறிய தோற்றம்

பசியின்மை

சோர்வு

மூச்சு வாங்குதல்



பச்சைக் கீரைகள்



கேழ்வரகு



சுண்டைக்காய்



பாகற்காய்



ஈரல்



உலர்ந்த பழங்கள்

**இவைகளில் ஒன்றையாவது தினசரி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.**

விவரங்களுக்கு அருகிலுள்ள சுகாதார நிலையத்தை அணுகவும்.

வெளியீடு: தொடர்பு பிரிவு,
தமிழ்நாடு ஒருங்கிணைந்த ஊட்டச்சத்துத் திட்டம்
570, அண்ணா சாலை, சென்னை-600 018

employed in a Private School in Madurai, Star Maham. Immediate Marriage. Box No. 2392.

Alliance invited for a Telugu Brahmin, Velnadu. Srivatsa Gothram, Pooram, Graduate non-employed Girl (30 years) but well versed in Domestic Duties. Early Decent Marriage. Please reply with Horoscope to Box No. 2393.

Horoscopes invited preferably from Employed Girls for Vadagalai Iyengar, Haritha Gothram, Boy, Age 32, Star Sadhayam, Medical Representative at Tanjore for Reputed Company, Monthly drawing Rs. 1,600/-. Reply to Box No. 2394.

சென்னை, விஸ்வகர்மா, சனுசன ரிஷி கோத்ரம். சிகப்பு நிறம், அழகான 5' 5'' குடும்ப நிர்வாகத்தில் திறனுடைய 29 வயது 8வது படித்த, ஒரே பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் தமிழகத்தில் பணிபுரியும் தக்க வரன் தேவை. வரனை வீட்டோடு ஏற்றுக் கொள்ளவும் தயார். பெட்டி எண்: 2395.

வடமாள். கௌசிக கோத்ரம். கேட்டை நக்ஷத்திரம். 32 வயது. வட ஆற்காடு மாவட்டம். 5 அடி உயரம் இன்டர்மீடியட் வரை படித்துள்ள பெண்ணிற்கு மாதம் ரூ 1000/—க்கு மேல் நிரந்தர வருமானம் உள்ள வரன் தேவை. விவாகம் நல்ல முறையில் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண்: 2396.

இந்து தேவேந்திர (வேளாளர்) குலத்தாள் வயது 25 உயரம் 5' 4'' மத்திய அரசில் வேலை மாதச் சம்பளம் 1000/— சிவப்பு நிறமும் அழகும் குணமும் உள்ள பி.எஸ்.ஸி. படித்த பெண்ணிற்கு கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதி மத பேதம் இல்லை. முழு விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2397.

5' 5'' உயரம் உள்ள பி. ஏ. படித்த வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வெள்ளாள பிள்ளைமார் வகுப்பை சேர்ந்த 26 வயது பெண்ணிற்கு படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 2398.

சென்னையில் தனியார் துறையில் மானேஜராக ரூ. 1500/— மா. வாங்கும் வடமாள், ஹரிதஸ கோத்திரம், பூராடம், 5½ அடி உயரம், பி. காம்., தபால் மூலம் படிக்கும் 32 வயது பையனுக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 2399.

சோழிய வேளாளர், வயது 24, டி. ச. ச. முடித்து மத்திய அரசு வேலையிலிருக்கும் அழகிய குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, பட்டம் பெற்று மத்திய அரசு வேலையிலிருக்கும் / டாக்டர் / என்ஜினியர், நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2400.

ஆத்ரேய கோத்திரம், வயது 30; எம். எஸ். ஸி., அரசாங்கப் பள்ளியில் ஆசிரியை, ரூ. 1000 சம்பளம், உள்ள வைகானச பட்டாச்சார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பிராமணப் பெண்ணிற்கு படித்து நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த ஜாதகம் உள்ள மணமகன் தேவை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 2401.

கவ்ரா நாயுடு வகுப்பைச் சேர்ந்த எஸ். எஸ். எல். ஸி., வரை படித்து சுயமாக தொழில் செய்து மாதம் ரூ. 2500/— வரை சம்பாதிக்கும், 5 அடி 1 அங்குலம் உயரம், குணமுள்ள நல்ல அழகிய மணமகனுக்கு, அதே வகுப்பைச் சார்ந்த அழகிய, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 2402.

பெங்களூரில் மத்திய அரசாங்கத்தில் வேலை, வருமானம் ரூ. 1300/— வயது 40. இந்து / விவாகரத்தானவர் / சொத்துள்ளவருக்கு வாழ்க்கைத் துணைவி தேவை. கிராமத்தில் வளர்ந்த / இந்து / கிறிஸ்துவ / பெண்கள் / விதவைகளும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2403.

சென்னையில் ஹிந்தி ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும் தெலுங்கு பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த நற்குணங்களும், குடும்ப வேலைகளில் தேர்ச்சியும் உள்ள 27 வயது இளம் விதவைப் பெண்ணிற்கு, பரந்த நோக்கும் நிரந்தர வருமானமும் உள்ள பிராமண வரன் தேவை. ஓரிரு குழந்தைகளுள்ள தாரம் இழந்தவர்களும் எழுதலாம். பெட்டி எண்: 2404.

தெலுங்கு பிராமணர். தெலுங்கான்யம் உட்பிரிவு, கார்கஸ கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், வயது 26, பட்டதாரி, சிவப்பு நிறம், தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வீட்டு வேலைகளில் கைதேர்ந்த பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2405.

பெண், விவாகரத்தானது. வயது 36, நல்ல உடல் அமைப்பு, சிவப்பு நிறம், உடைய பெண்ணிற்கு, நல்ல வசதி, கௌரவமான, சொந்தத் தொழில் அல்லது உயர்ந்த ஆபீஸராகவும், பரந்த மனப்பான்மை கொண்ட நல்ல தோற்றம் உடைய, 45—லிருந்து 50—க்குள் இருந்தாலும் பரவாயில்லை. ஆனால் நல்ல தோற்றம் உடையவராக இருத்தல் அவசியம். பெட்டி எண்: 2406.

செங்குந்தர் பிரிவைச் சார்ந்த குடும்பப் பாங்கும் நிர்வாகப் பொறுப்பும் நிறைந்த 26 வயது பி. எஸ். ஸி. பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. நிரந்தர உத்தியோகம் உள்ள முற்போக்கு எண்ணம் கொண்ட பட்டதாரி இளைஞர் விரும்பப்படுகிறார். பெட்டி எண்: 2407.

வடமாள், ஹரித கோத்திரம், பரணி, எஸ். எஸ். எல். ஸி., 5 அடி உயரம், 35 வயது பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. முதல் மனைவியை இழந்தவராகவோ / விவாகரத்து செய்தவராகவோ இருக்கலாம். சிறு வயதில் குழந்தை இருந்தாலும் பாதகமில்லை. மிகச் சிறப்பாகத் திருமணம் நடத்தித் தரப்படும். உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2408.

26 வயது ஹரித கோத்திரம், மூலம் நட்சத்திரம், 4—ம் பாதம், இரண்டாம் இடத்தில் செவ்வாய் உள்ள சோழியாள் உட்பிரிவைச் சேர்ந்த பி. யூ. ஸி., டைப்ரைட்டிங், ஷார்ட்ஹேண்ட் ஆங்கிலம், தமிழில் தேர்ச்சி பெற்ற டைலரிங், எம்ப்ராய்டரி தெரிந்த குடும்பப் பாங்கான அழகான ஸ்மார்த்த ஐயர் பெண்ணுக்கு, பட்டப் படிப்பு படித்த அரசாங்கத்திலோ அல்லது பொதுத் துறை நிறுவனங்களிலோ பணிபுரியும் வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2409.

36 வயது பாரத்வாஜ கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திரம், சோழியாள் உட்பிரிவைச் சேர்ந்த எஸ். எஸ். எல். ஸி., டைலரிங் படித்த குடும்பப்பாங்கான ஸ்மார்த்த ஐயர் பெண்ணுக்கு படித்த அரசாங்க வேலையில் உள்ள 40 வயதுக்கு உட்பட்ட வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2410.

அரசு அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் ரூ. 1000/— சம்பளம் வாங்கும் 30 வயது சௌராஷ்டிர பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரியான அரசு பணி — வியாபாரி வரன் தேவை. முழு விவரம் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2411.

தனியார் நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ 800/— சம்பளம் வேலை செய்யும் மாத்வா, பாரத்வாஜா, கன்னடம் பேசும் எஸ். எஸ். எல். ஸி. 35 வயது பையனுக்கு அதே பிரிவை சேர்ந்த அல்லது தேசஸ்தா பிரிவை சேர்ந்த பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 2412.

பையன் வடமாள், வயது 29, படிப்பு பி. யூ. ஸி. வங்கியில் வேலை, மாத வருமானம் ரூ. 1200/— நல்ல

குடும்பப் பெண் தேவை. பெண் சிறிது ஊனம் இருந்தாலும் சம்மதம். அப்படி உள்ள பெண் வங்கியில் அல்லது அரசாங்க வேலையில் இருந்தாலும் சம்மதம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2413.

மாநில அரசில் கெஜடட் பதவியிலிருப்பவர், தாரமிழந்தவர், வயது 51, வன்னியர். இவருக்கு தமிழ் எழுதப் படிக்கத் தெரிந்த, நல்ல பண்பும் குணமுமுள்ள, குடும்பப்பாங்கான வாழ்க்கைத் துணைவி தேவை. ஜாதி பாகுபாடு இல்லை. விதவைகளும், விவாகரத்தானவர்களும், பிராமணர்களும் தொடர்பு கொள்ளலாம். எளிய குடும்பத்தினராயுமிருக்கலாம். பெட்டி எண்: 2414.

வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூரட்டாதி நட்சத்திரம், பட்டதாரி, 34 வயது குடும்பப் பாங்கும், அழகும் உடைய பெண்ணுக்குத் தகுந்த வரன் தேவை. முதல் தாரம் இழந்தவரும் அய்யரில் உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். முழு விவரங்களுடன் ஜாதகங்கள் பெட்டி எண்: 2415—க்கு அனுப்பவும்.

திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் (பிள்ளைமார்) வகுப்பு, 31 வயது, 10—வது வகுப்பு வரை படித்து குமரி மாவட்டத்தில் சொந்தமாக சைக்கிள் கடை நடத்தி வரும் பையனுக்கு அதே வகுப்பில், சற்று வசதியுடைய பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 2416.

தெலுங்கு பிராமணர், தெலுங்கானியம், உட்பிரிவு, கார்கேய கோத்திரம், புனர்பூச நட்சத்திரம், வயது 27, பட்டதாரி, சிவப்பு நிறம், தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும், வீட்டு வேலைகளில் கைதேர்ந்த பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2417.

Hindu parents vegetarians invite alliance for Graduate Bride 33 young looking domestically trained homeloving employed Madras Rs. 1,100/-. Poor/Middle Class Groom Minimum Junior Assistant. No Bar. Box No. 2418.

Alliance invited for Sourashtra Bharathwaja Gothra Girl 19 Fair 5' 1". P.U.C., Studying 2yr Teacher's Training, from same caste Bridegroom age 23 - 26 Engineer or Graduate Bank employee. Correspond with Horoscope to Box No. 2419.

Wanted Tamil Yadava Bridegroom for Madras Bank employed Post Graduate Girl aged 29. Wheatish complex. Height 5' 2". Doctors, Engineers, Officers preferred. Apply with Horoscope to Box No. 2420.

Alliance invited from good-looking, non-srivatsa Iyer Girl preferably employed in Bank/Central Government for tall and handsome Groom aged 32 years, well-settled in Calcutta. Contact with Horoscope to Box No. 2421.

Alliance invited from broad minded educated Bride for Sudarshana propertied Vadakalai Iyangar Graduate Bridegroom 30 years, Krithigai, Quite handsome and healthy but no sight in the left eye which is not noticeable. Own business, monthly income Rs. 1000/-. Alliance from poor families acceptable. Reply with Horoscope to Box No. 2422.

Tamil Iyer, fair, pretty intelligent educated, employed/unemployed Bride around 22 for Boy 27, B. Com., Uttirattathi, Viswamitra Gothram. Employed in P & T at Calcutta as U.D.C. No dowry. Simple Marriage. Correspond to Box No. 2423.

வயது 27. ரோகிணி ஐயர். அஷ்ட சஹஸ்ரம். ஒரு காது கேளாதவர். சென்னையில் உத்யோகம் மாதம் ரூ. 250— சம்பளம் இக்குறையுள்ள அல்லது சிறிது உடல் ஊனமுள்ள ஐயர் மணமகன் தேவை. வயதில் [illegible]

பார்க்கக் கூடிய இரக்கமுள்ளவராய் இருத்தல் வேண்டும். பெட்டி எண்: 2424.

துளுவ வேளாளர் (அகமுடையார்) குடும்பப்பாங்கான, அழகான, நல் தோற்றமுள்ள, 5' 3", சென்னையில் வசிக்கும் பி. எஸ். ஸி., வயது 27, ஒரே பெண்ணுக்கு, அரசு, வங்கி, பிரபல நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பட்டதாரி வரன் தேவை. வசதியான கண்ணியமான விவசாய குடும்பம், பட்டதாரியும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். பெட்டி எண்: 2425.

சென்னையில் வசிக்கும் அழகான முதலியார் கான்வென்ட்டில் படித்த 5 அடி, அனைவரும், வசதியான பெண்ணுக்கு முதலியார் பிள்ளை (எந்த இந்துபிரிவானாலும் பரவாயில்லை). வசதியான பட்டதாரி டிப்ளமா, தொழில், வியாபாரம், அரசு பணி புரியும் அழகான வரன் தேவை. முகவரி: என். செல்லப்பன், 11, மாதவ பெருமாள் தெற்கு தெரு, ஆலந்தூர், சென்னை 600016

Horoscopes and correspondence are invited from South Indian Brahmin family for a well built Handsome 5' 11" tall, fair, Engineering Graduate 22 years, Gouthama Gothram. Boy well settled in U.S.A. Boy's parents are also in U.S.A. for 17 years. Now along with Boy. The family is Orthodox. Their Daughter is married and settled in Madras. Reply confidentially to Box No. 2426.

Alliance solicited from Bank Employees, C.A.'s, Doctors Engineer, Lecturers, Vadama/Brahacharnam Bride around 27 for Athreya Brahacharnam, Uthiradam, 35/168/2600 M.Com. CAIIB, Bank Accountant. Correspond with Horoscopes and family background to Box No. 2427.

Wanted goodlooking Graduate working Mudaliyar Girl below 28 years, preferably Teacher for a Mudaliar Double Graduate Boy 32 Years, settled in Poona and working as permanent Tutor in a Public School. Early Marriage. Correspond with Horoscope and full details to Box No. 2428.

Alliance from Iyer/Iyengar/Madwa Brahmin PG for a PG Iyer Girl 37 Kaundinyam Pooram Kerala at Calcutta Horoscope optional. Widower, Divorcee need not apply. Well placed Boys above 165 cm need apply to Box No. 2429.

Well-to-do highly educated Journalist from a respectable Tamil family in his fifties, wants a life companion. Poor, Orphan young girls, preferably Brahmins or Hindu Nairs, may write to Box No. 2430.

வடமாள், காஸ்யபம், உத்திரம் 4, தமிழ் ஸ்மார்த்த பிராமணன் வடாந்தரே, 5' 2" சிவப்பு நிறம், தனியார் துறை, சம்பளம் ரூ 350/— மணமகளுக்கு அரசாங்க, தனியார்துறை, கம்பெனி, பேங்க் ரிசர்வ் வேலையிலுள்ள, 34/40 வயது பிராமண மணமகன் தேவை. ஐயரில் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். குடும்ப விபரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2431.

படித்து உத்யோகத்தில் இருந்த மனைவியை இழந்தவரும், குழந்தைகள் இல்லாதவரும் கௌரவமான உத்யோகத்தில் மாதம் ரூ 2000/— சம்பாதிப்பவரும், சொந்த வீடு, சொத்து உள்ள 54 வயது நிரம்பிய வருக்கு அகமுடைய முதலியார் வகுப்பு 30 — 45 வயது உள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 2432.

Alliance for Kaundinya, Brahacharanam, Graduate, Propertied Girl, Aswani, 35, Fair, Beautiful, High Class family. Subsect acceptable. Early decent marriage. Reply with Horoscope to Box No. 2433.

Edited, Printed and Published by V. Murali on behalf of Messrs Bharathan Publications Private Limited, at the Bharathan Press, Race Course Road, Guindy, Madras-600 032. (Phone: 431543)
Assistant Editor: Manjula Ramesh.




# மழலைச் செல்வம்

டாக்டர் ஜி. வெங்கடசாமி எம்.எஸ்.,
டாக்டர் ஏ.டி. மும்தாஜ் எம்.டி.
டாக்டர் எம்.எஸ். பால்ராஜ் எம்.பி.பி.எஸ்.,

நாட்டின் எதிர்காலம் இன்றைய குழந்தைகளுடைய வளர்ச்சியைப் பொறுத்துள்ளது. வேத காலத்திலிருந்தே மகரிஷிகள் குருகுலங்களை ஏற்படுத்தி குழந்தைகளுக்கு உடல் ஆரோக்கியத்துடன் நல்ல கல்வியும் திறமையும் புகட்டியிருக்கிறார்கள். அதன் பயனாக சான்றோர்கள் ஒவ்வொரு காலத்திலும் நம் நாட்டில் வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். விவேகானந்தர், காந்தி அடிகள், ரவீந்திரநாத தாகூர், மதன மோகன் மாளவியா போன்ற தலைவர்கள் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியில் ஆர்வம் காட்டி பல கல்வி ஸ்தாபனங்களை நடத்தினார்கள். ஆனாலும் சாதாரண குழந்தைகளின் ஆரோக்கிய நிலை இன்றும் அவல நிலையிலேயே இருக்கிறது.

ஒரு நாட்டின் ஆரோக்கியத்திற்கு அளவுகோல் சிசு மரண விகிதமாகும். உயிருடன் பிறந்த 1000 குழந்தைகளுக்கு ஒரு வருடத்திற்கு எத்தனை இறக்கிறது என்பது சிசு மரண விகிதம் ஆகும். இந்தியாவில் சிசு மரணம் (1980-ல்) 114 ஆக உள்ளது. பூனைய நாடுகளை ஒப்பிடும் பொழுது இந்தியா மிகவும் பின் தங்கிய நிலையிலே உள்ளது என்பதையே இது காட்டுகிறது.

முக்கியமாக சிசு மரணங்கள் நகரங்களைவிட கிராமங்களில் அதிகமாக இருக்கிறது. வைத்திய வசதி கிராமங்களில் குறைவாக இருப்பது தான் காரணம். பிறந்த ஒரு மாதத்திற்குள் இறக்கும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருக்கிறது. பல இடங்களில் தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவ வசதி பேறு காலத்தில் கிடைக்காதது ஒரு காரணமாகும். முதல் ஒரு வாரத்தில் குழந்தைகள் இறப்பதற்குக் காரணம் டெட்டனஸ் என்ற இசிவுநோய் காரணமாகும். தாயின் கர்ப்ப காலத்திலேயே டெட்டனஸ் டெக்ஸாய்ட் எனும் தடுப்பு ஊசியைத் தாய்மார்கள் போட்டுக் கொள்வதில்லை. தவிரவும், கிராமங்களில் வீட்டிலேயே பிரசவத்தைச் செய்கின்றனர். அந்தச் சமயத்தில் உபயோகிக்கப்படும் ஸ்டெரிலைஸ் செய்யாத கத்தி, சுகாதாரமற்ற சூழ்நிலை இவற்றால் தாயும் சேயும் தொற்று நோய்க்கு ஆளாகின்றனர். இதில் சிசுவின் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி இல்லாததால் எளிதில் இறந்து விடுகிறது. பல கிராமங்களில் தாய்மார்களும் இறக்கின்றனர்.

பிறக்கும் போதே குழந்தையின் எடை குறைவாக இருந்தால் ஒரு மாதத்திற்குள் மரணமடைய ஏதுவாகிறது. கர்ப்பிணியின் உடல் நிலையில் கோளாறு இருந்தால் பிறக்கும் குழந்தையின் எடை குறைந்து இருக்கும். குறைப் பிரசவமாக இருக்கலாம். உடம்பில் போதிய இரத்தம் இல்லாமலும், உணவுக் குறைவாலும் தாய் மெலிந்திருக்கலாம்.

சாதாரணமாய்க் குழந்தை பிறக்கும் போது மூன்று கிலோ இருக்க வேண்டும். நம் நாட்டில் பிறக்கும் 30 சதவிகிதம் குழந்தைகள் இரண்டரை கிலோவிற்கும் குறைவாக உள்ளது. இந்த மாதிரி குறைவாக எடை



யுள்ள குழந்தைகள் ஒரு மாதத்திற்குள் இறப்பதற்கு சாதகம் அதிகமாகிறது.

தாய்ப்பால் பெறும் குழந்தைகள் பெரும்பாலும் நன்றாக இருக்கின்றன. தாய்ப்பாலுடன் சாதம், வாழைப்பழம், கஞ்சி போன்ற இதர உணவுகள் தரும்போது சில பிரச்னைகள் எழுகின்றன. உணவுகள் சுத்தமாக இல்லாததாலும் குழந்தையின் சுற்றுப்புறம் அசுத்தமாக இருப்பதாலும் கிருமிகள் குழந்தையின் உடலில் சேருகிறது. அதன் பயனாக வயிற்றுப் போக்கு, காய்ச்சல் முதலிய நோய்கள் உண்டாகின்றன.

பெரும்பாலான தாய்மார்களுக்கு நோய்களின் காரணங்களை மருத்துவர்கள் எடுத்துச் சொல்வதில்லை. ஏதோ ஒரு மருந்தைக் கொடுக்கின்றனர். விவசாய மக்களுக்கு மண் வளத்தைப் பற்றி சொல்கிறோம். மண் பரிசோதனையில் **Alkali** அதிகமாக இருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று சொல்கிறோம். இதேபோல தாய்மார்களின் உடல் நிலையைப் பற்றியும் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றியும் விரிவாகச் சொல்ல வேண்டும். குழந்தைக்கு வயிற்றுப் போக்குப் பல் முளைப்பதால் வருவதாகக் கூறுபவர்கள் எத்தனை பேர் இல்லை? புளியங்கொட்டை அல்லது வேர்க்கடலை குடலில் அடைத்துள்ளதாகக் கூறி தொக்கம் எடுக்கிறார்கள்.

அத்தோடு இவர்கள் நிற்பதில்லை. குழந்தைக்கு உணவு அளிப்பதை

யும் நிறுத்திவிடுகிறார்கள். அல்லது குடல் பிரண்டுள்ளது என்று நினைத்துக் குடல் தட்டுக்கு ஏற்பாடு செய்கிறார்கள். மந்திரித்தல், கயிறு கட்டுதல், சீட்டு கட்டுதல் முதலிய முறைகள் இன்னும் நகரங்களில் கூட அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. கடுமையான வயிற்றுப் போக்கை உடனடியாகக் கவனிக்காமல் இப்படியாக நாட்களைக் கழித்து நம்முடைய குழந்தைக்கு நாமே எமனாகிறோம்.

குழந்தைகளின் ஆரோக்கியநிலை அபிவிருத்தி அடையத் தாய்மார்களுக்கு இதுபற்றிய விஷயங்கள் தெரிவிக்கப்பட வேண்டும்.

மரணத்தைக் குறைப்பதுடன், இருக்கும் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தையும் காண வேண்டும். பெரும்பாலான குழந்தைகள் வயதிற்கேற்ப வளர்ச்சி இல்லை என்று சொல்கிறோம். முக்கிய காரணம் போதிய சத்துணவு கிடைக்காதது, கிடைக்கும் உணவும் வயிற்றுப் போக்கு, காய்ச்சல் போன்ற நோய்களால் உடம்பில் சேராமல் வீணாகிறது.

குழந்தைகளின் ஊட்ட நிலையை வயதிற்கேற்ற எடையை வைத்துக் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். கீழே குறிப்பிட்டுள்ள அட்டவணையில் ஒவ்வொரு மாதத்திற்கும் குழந்தைக்கு இருக்க வேண்டிய எடை குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது.



| வயது (மாதங்களில்) | இருக்க வேண்டிய எடை (கிலோகிராம்) |
|---|---|
| | 3.00 |
| 1 | 3.45 |
| 2 | 4.00 |
| 3 | 4.50 |
| 4 | 4.95 |
| 5 | 5.40 |
| 6 | 5.60 |
| 7 | 6.20 |
| 8 | 6.55 |
| 9 | 6.95 |
| 10 | 7.30 |
| 11 | 7.60 |
| 12 | 7.85 |
| இரண்டாவது வயதில் | 10.10 |
| மூன்றாவது வயதில் | 11.85 |
| நான்காவது வயதில் | 13.65 |
| ஐந்தாவது வயதில் | 14.85 |

## வயிற்றுப் போக்கும் சீதபேதியும்

குழந்தைகளுக்கு மலம் இளகியோ தண்ணீராகவோ போனால் அது வயிற்றுப் போக்கு ஆகும். மலத்தில் இரத்தம் அல்லது சலம் காணப்பட்டால் அது சீதபேதியாகும். குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நோய்களில் வயிற்றுப் போக்கே நம் நாட்டில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

### காரணங்கள்

பெரும்பாலும் கிருமிகளாலேயே வயிற்றுப் போக்கு சீதபேதி ஏற்படுகிறது. உண்ணும் உணவு உடலில் சேராமல் உடலில் ஊட்டச் சத்துக்குறைவுடன் உடலில் தொற்று நோய்க் கிருமிகளும் சேர்ந்தால் வயிற்றுப் போக்கு அதிகமாகிறது. சுத்தமான தண்ணீர் இல்லாமல் கிருமிகள் சேர்ந்த தண்ணீர் படுவதாலும், அசுத்தமான உணவு, ஈ மொய்த்த உணவு, அசுத்தமான சூழ்நிலையில் குழந்தைகள் மண், மணல் முதலியவற்றை வாயில் வைத்தாலும் கிருமிகள் உடலில் சென்று வயிற்றுப் போக்கு உண்டாகிறது.



விளைவு

வயிற்றுப் போக்கினால் உடலில் நீர் அதிகமாக வெளியாகிறது. நீர் இழப்பின் அறிகுறிகள் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும். திடீரென எடைக் குறைவு ஏற்படுதல், உலர்ந்து போன வாய், கண்கள் குழி விழுந்து போதல், கைக்குழந்தைகளுக்கு உச்சிக் குழி பள்ளமாதல், தோலில் சுருக்கம் உண்டாதல், சிறுநீர் குறைவாகப் போதல் முதலியவை ஏற்படும்.

நீர் இழப்பு ஏற்படும் பொழுது உடனடியாகக் குழந்தைக்கு உப்பு சர்க்கரை கலந்த கலவையைக் கொடுத்துக் குழந்தையின் உடலில் நீர் நிலையைச் சமமாக்க வேண்டும். உடம்பில் நீர் குறைவதுடன் உப்புச் சத்தும் சர்க்கரைச் சத்தும் குறைகிறது. உப்பு சர்க்கரை கலந்த கலவை பாக்கெட்டுகள் பல இடங்களில் விற்பனையாகின்றன. அவற்றை ஒரு லிட்டர் நீரில் கலந்து அடிக்கடி அந்தக் கரைசல் நீரைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு முறை வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும் போதும் அதற்கு ஈடாக ஒரு டம்ளர் கரைசல் நீரைக் கொடுக்க வேண்டும்.

உப்புச் சர்க்கரை கலவை பாக்கெட்டுகள் கிடைக்காவிட்டால் வீட்டில் இருக்கும் சாதாரண உப்பையும் வெல்லத்தையும் உபயோகிக்கலாம். ஒரு டம்ளர் தண்ணீருக்கு ஒரு சிட்டிகை உப்பும் 4 சிட்டிகை சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகள் வாந்தி எடுத்தாலும் கூட இந்த நீரைக் கொடுக்கலாம்.

வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும் பொழுது தாய்ப் பாலோ, இதர ஆகாரங்களோ கொடுப்பதை நிறுத்தக் கூடாது. வயிற்றுப் போக்கினால் மரணமடைவதற்கு முக்கியக் காரணம் உடம்பிற்குத் தேவையான நீர் இல்லாமல் போவதால்தான்.

## வாந்தியோடு கூடிய வயிற்றுப் போக்கு

சில கிருமிகளால் வயிற்றுப் போக்குடன் வாந்தியும் ஏற்படும். சிறு குழந்தைகளுக்கு இதனால் ஆபத்து அதிகமாகும். சர்க்கரை உப்பு கலந்த நீரை அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும். குணம் தெரியாவிடில் தண்ணீர் கொடுத்தால் பேதி அதிகமாகும் என நிறுத்தி விடுவதோ, மாந்திரீகத்தில் நேரத்தைக் கடத்துவதோ கூடவே கூடாது.

உடனே மருத்துவரிடம் அழைத்துச்செல்ல வேண்டும். தட்டம்மை காரணமாகவும் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படலாம். வயிற்றுப் போக்குள்ள குழந்தைகளுக்கு விளக்கெண்ணெய் போன்ற பேதி மருந்துகளைக் கொடுக்கவே கூடாது. கிருமிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு Sulpha Guanadine மாத்திரைகளைப் பொடி செய்து கொடுக்கலாம். வயிற்றுப் போக்கு குணமடையாமல் தொடர்ந்து இருந்தால் மருத்துவர்களை நாட வேண்டும். இந்நிலையில் குழந்தைகளுக்கு இசிவு ஏற்பட்டாலும் மருத்துவரை நாட வேண்டும்.

## வருமுன் காப்பதே நல்லது

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் பல நோய்களைத் தடுப்பு ஊசிகள் மூலம் வராமலே தடுத்துவிடலாம். இளம் பிள்ளை வாதம் நோய் குழந்தைகளை எப்படிப் பாதிக்கிறது என்பதை நாம் அடிக்கடி பார்க்கிறோம். சென்னை நகரில் மட்டும் ஒவ்வொரு வருடமும் 2000-க்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் இளம்பிள்ளை வாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்டு மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படுகிறார்கள். மருத்துவம் அளிக்கப்பட்டாலும் கை, கால், பாதிக்கப்பட்டு வாழ்நாள் முழுவதும் முடமாகி அவதிப்படுகிறார்கள். பெற்றோர்களுடைய சிரமம், குழந்தைகள் படும் அவதி, வாழ்க்கையில்



அவர்கள் அடையும் கஷ்டங்கள் இவற்றைப் பார்க்கும் போது நாட்டிற்கு எவ்வளவு கஷ்டம் என்பதை அறியலாம்.

இந்தியாவில் லட்சக்கணக்கான மக்கள் இளம்பிள்ளை வாதத்தால் முடமாகி வாழ்க்கை பாதிக்கப்பட்டு கஷ்டப்படுகிறார்கள். நோயினால் மிகவும் பாதிக்கப்படாதவர்கள் ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் படிப்பதை நாம் பார்க்கலாம். அவர்கள் சரியாக நடக்க முடியாமல் நொண்டி நடப்பதையும் தாங்கித் தாங்கிச் செல்லுவதையும் பார்க்கும் பொழுது யாருக்கும் மனம் உருகத்தான் செய்யும்.

குழந்தை பிறந்த 4 முதல் 6 மாதங்களுக்குள் இதற்குத் தடுப்பு மருந்தை குழந்தைகளுக்கு வாய் வழியாக கொடுக்க வேண்டும். பிரதி மாதமும் சேர்ந்தாற்போல மூன்று மாதங்களுக்கு இந்தத் தடுப்பு மருந்



தைக் கொடுக்க வேண்டும்.

இளம்பிள்ளை வாதம் தவிர கக்குவான், தொண்டை அடைப்பான், இசிவு நோய் என்ற மூன்று நோய்களுக்கும் மூன்று நோய்த் தடுப்பு ஊசி இருக்கிறது. இசிவு நோய் டெட்டனஸ் என்ற கிருமிகள் தொப்புள் கொடியின் மூலமாகவோ காயங்கள் மூலமாகவோ உடலில் சேரும் போது நோய் ஏற்படுகிறது.

கர்ப்பிணிகள் கருவுற்றிருக்கும்பொழுது Tetanus toxoid ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாகப் பிரசவத்திற்கு நான்கு வாரத்திற்கு முன்பு ஊசி போடுதல் அவசியமாகும். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் 3–12 மாதங்களுக்குள் இந்த முத்தடுப்பு ஊசி போட வேண்டும். முத்தடுப்பு ஊசி காய்ச்சல் உள்ள போதும், இசிவு நோய் உள்ள போதும் கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு, இருமல் போன்றவை இருக்கும் போதும் போடக் கூடாது.

## தொண்டை அடைப்பான்

டிப்தீரியா கிருமிகளால் ஏற்படும் வியாதியாகும். இந்தக் கிருமிக ளால் தொண்டையில் மெல்லியதான ஒரு சவ்வு வளரும். மூச்சுவிட முடியாமல் குழந்தையின் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படும்.

## கக்குவான்

இதுவும் கிருமிகளால் உண்டாகும் வியாதி. கக்குவான் இருமலை எளிதில் அறிந்து கொள்ளலாம். தொடர்ந்து கேவிக் கேவி இழுக்கும். இருமலுக்குப் பின்னால் வாந்தியும் உண்டாகலாம்.

## காச நோய்த் தடுப்பூசி



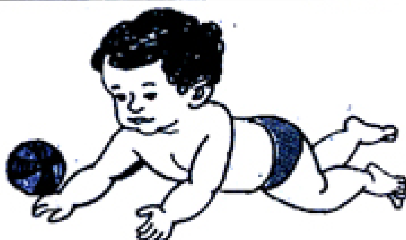
நம் நாட்டில் இன்னும் இலட்சக்கணக்கான மக்கள் காச நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். காச நோய்த் தடுப்பு ஊசியைப் பிறந்த குழந்தை களுக்கும் பிறந்த ஐந்து வயது வரைக்கும் போடலாம்.

## தட்டம்மை

தட்டம்மையும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் முக்கியமான வியாதி. ஆரோக்கியமான குழந்தைகளை இது அதிகமாகப் பாதிப்பதில்லை. ஊட்டச் சத்து குறைந்த குழந்தைகளுக்கு இந்நோய் அதிக ஆபத்தை உண்டாக்குகிறது. அம்மை நோய் உண்டாயிருக்கும் போது அவ்வள வாக உடம்பில் பாதிப்பு இருக்காது. அம்மை நோய் விட்ட பின்னால் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் போக்கு, சளி, காய்ச்சல் போன்ற வியாதிகள் ஏற்பட்டுப் பலர் மரணமடைகின்றனர். பல குழந்தைகளுக்கு முக்கிய

யாக வைட்டமின் 'ஏ' குறைவாக உள்ள குழந்தைகளுக்குக் கண்கள் பாதிக்கப்படுகின்றது. 10—வது மாதத்தில் ஒரு ஊசி போட்டுக் கொண்டால் இந்த வியாதியைத் தடுக்கலாம்.

| வயது | தடுப்பூசி முறைகள் |
|---|---|
| 3—வது மாதம் | —முதல் முத்தடுப்பு ஊசி, முதல் இளம்பிள்ளை வாதச் சொட்டு, முதல் காச நோய் தடுப்பு ஊசி பெரியம்மைத் தடுப்பு ஊசி. |
| 4—வது மாதம் | —இரண்டாவது முத்தடுப்பு ஊசி, இரண்டாவது இளம் பிள்ளைவாத சொட்டு மருந்து. |
| 5—வது மாதம் | —மூன்றாவது முத்தடுப்பு ஊசி, மூன்றாவது இளம் பிள்ளை வாதச் சொட்டு மருந்து. |
| 6—வது மாதம் | —நான்காவது இளம்பிள்ளை வாதச் சொட்டு மருந்து |
| 7—வது மாதம் | —ஐந்தாவது இளம்பிள்ளை வாதச் சொட்டு மருந்து. |
| 9—வது மாதம் | —மணல்வாரி அம்மைத் தடுப்பு ஊசி. |



| | |
|---|---|
| 18—வது மாதம் | —முதல் ஊக்குவிப்பு முத்தடுப்பு ஊசி, இளம்பிள்ளை வாத ஊக்குவிப்பு சொட்டு மருந்து. |
| 2—வது வயது | —டைபாய்ட் தடுப்பு ஊசி, பின் ஒவ்வொரு வருடமும் தொடர வேண்டும். |
| 5—வது வயது | —இரண்டாவது முத்தடுப்பு ஊசி (ஊக்குவிப்பு) இரண்டாவது இளம்பிள்ளை. வாதச் சொட்டு மருந்து (ஊக்குவிப்பு) |

ஐந்து வயதிற்குமேல் முக்கியமாக வரும் நோய் பூச்சித் தொந்தரவே.

## வயிற்றில் புழுக்கள்

புழுக்களினால் வரும் நோய்கள், உடல நலத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கும். இவ்வியாதிகள், அடிக்கடி ஏற்படுவதைத் தடுக்க முயற்சிகள்

எடுத்துக் கொள்வதில்லை. குழந்தைகள் நல்ல, நிறைய உணவுகள் உட்கொண்ட போதிலும், ஆரோக்கியத்தில் முன்னேற்றம் இல்லாமல் இருப்பதைக் காண்கிறோம். குழந்தைகளை மிக முக்கியமாகத் தாக்குபவை நாக்குப் புழு, கொக்கிப் புழு போன்றவைகளாகும்.

## நாக்குப் பூச்சி

குழந்தைகள் மலம் கழிக்கும் போது உருண்டையான நீளப் புழுக்கள் வருவதைக் காணலாம். இன்று உலகத்தில் நான்கில் ஒரு பாகத்தினர் புழுக்களினால் பாதிக்கப்பட்டவராக இருக்கின்றனர். உணவுப் பொருட்களும், கைகளும் அசுத்தமாக இருந்தால் இவ்வியாதி பரவ ஆரம்பிக்கின்றது. குழந்தைகளின் கைநகங்களை அடிக்கடி வெட்டுவது மிக முக்கியமானதாகும்.



## அறிகுறிகள்

1. வயிற்றுவலி.
2. ஜீரணக் கோளாறு.
3. குடல்வால் நோய்.
4. உணவுக் குழாயில் தடை ஏற்படுதல்.
5. மூச்சு திணறுதல்.
6. சில சமயங்களில் இருமும் போது இரத்தம் வரக்கூடும்.
7. தோலில் தடிப்புகள் ஏற்படும்.
8. சில சமயம் மூக்கின் வழியாகவும், வாயின் வழியாகவும் புழுக்கள் வெளியேறும்.

## கொக்கிப் புழு

கொக்கிப் புழுக்கள் நம் கண்ணுக்குத் தெரியாத மிக நுண்ணிய புழுக்களாகும். குழந்தைகள் செருப்பு இல்லாமல் நடக்கும் போது, பாதத்தில் ஒட்டிக் கொண்டு தோலைத் துளைத்துக் கொண்டு உடலுக்குள் செல்கிறது.

## விளைவு

1. உடம்பில் அரிப்பு ஏற்படும். அப்போது அழுக்கான நகத்தால் சொரியும் போது கிறல்கள் ஏற்பட்டுப் புண்ணாகிறது.

2. வயிற்று வலி உண்டாகும்.

3. வியாதி முற்றிய நிலையில் நுரையீரல்களில் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுகிறது.

4. ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் ஏற்படும்.

5. இப்புழுக்கள், இரத்தத்தை உறிஞ்சிக் குடிக்கின்றன. இதனால் இரத்த சோகை உண்டாகிறது. பலவீனம், அஜீரணம், வேகமான இருதயத் துடிப்பு, மூளையில் தொந்தரவுகள் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. இவ் வியாதி முற்றிவிட்டால் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு உயிரினை இழக்கும் அபாயமும் ஏற்படலாம்.

# ஊட்டச் சத்துக் குறைவு

குழந்தையைப் பெற்றுவிட்டால் மட்டும் போதாது. அதற்குச் சிறந்த ஊட்டச் சத்துள்ள உணவுகளைக் கொடுத்து வளர்க்க வேண்டும். ஆரோக்கியமாக வளரும் குழந்தைகளே சிறந்த மேதைகளாக வளருவார்கள். ஊட்டச் சத்து என்றால் பலர் தவறாக நினைக்கிறார்கள். தவறான நம்பிக்கையினாலும், பழக்க முறையினாலும் பல கெடுதல்கள் அவர்களை அறியாமல் குழந்தைகளுக்குச் செய்கின்றனர். ஆரோக்கியமாக வளர்வதற்கு தினசரி ஒரு கரண்டி விளக்கெண்ணெய் கொடுக்க வேண்டுமென்ற வழக்கம் சகஜமாக இருக்கிறது. கண்களுக்கும் காதுகளுக்கும் எண்ணெய் கட்டுவது நல்லது என்று பலர் எண்ணெய் கட்டுகிறார்கள். குழந்தை பிறந்தவுடன் தாய்ப் பாலை ஒன்றிரண்டு தினங்களுக்குக் கொடுக்காமல் இருப்பது பல இடங்களில் பரவலான பழக்கத்திலிருக்கிறது. இவையெல்லாம் மிகவும் தவறான பழக்க வழக்கங்கள்.

குழந்தைகளின் நலமே, நாளைய நமது நாட்டின் நல்வாழ்விற்கு அடிப்படை. நமது இந்திய நாட்டின் ஜனத்தொகை 720 மில்லியன் ஆகும். இதில் 40% குழந்தைகள். அதாவது 270 மில்லியன் ஆகும்.

குழந்தை முதல் மூன்று மாதக் கருவாக இருக்கும் போதே வளர்ச். அடைய ஆரம்பிக்கிறது. கடைசி ஆறு மாதங்களில் உடல் வளர்ச்சி கூடுகிறது.

உடல் சரியாக வளர்வதற்கு சத்துள்ள ஆகாரம் தேவை. அதாவது புரதம், கொழுப்பு, மாவுச் சத்து, உயிர்ச் சத்து, தாது உப்பு போன்றவை களாகும். குழந்தையின் வளர்ச்சியை அறிவதற்கு ஒவ்வொரு மாதமும் எடை காண்பது மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். அதே போன்று, குழந்தை யின் உயரமும், கைபுஜத்தின் அளவும் அறிவது இன்றியமையாதது ஆகும்.

பிற உறுப்புக்களின் உடல் வளர்ச்சியை விட, பிறப்பில் மூளை வளர்ச்சி மிகக் குறைவாக இருக்கும். முதல் ஆறு மாதத்தில், குழந்தை யின் மனவளர்ச்சி மிகவும் முக்கியமானதாகும். முதல் ஆறு மாதத்தில், குழந்தைக்கு நல்ல சத்துள்ள ஆகாரம் கிடைக்க வேண்டும். இதைத் தவிர, குழந்தைக்கு அன்பு, அரவணைப்பு போன்றவை மிகவும் அவசியம். வளரும் குழந்தைகளை, மற்ற குழந்தைகளோடு ஒப்பிடக் கூடாது. குழந்தை செய்யும் நற்செய்கைகளை நாம் புகழ வேண்டும். அதே போன்று, குழந் தையின் விளையாட்டுக்களையும், நாம் உற்சாகப்படுத்த வேண்டும்.

| வருடங்கள் | உடல் வளர்ச்சி | மனவளர்ச்சி, சமூக வளர்ச்சி. |
|---|---|---|

1 — 2 மாதங்கள் — தாடையைச் சற்று நிமிர்த்தித் தலையை உயர்த்த முயற்சி செய்யும் — குழந்தை தனக்குள் சிரிக்கும்.

3—6 மாதங்கள் — தலை தானாக நிற்க வேண்டும் — பொருட்களைக் கவனித்து நோக்குதல், நன்றாகச் சிரித்தல்.

6—9 மாதங்கள் — தானே உட்காருதல், தவழுதல் — பொருட்களைக் கேட்டு அடம் பண்ணுதல், அனவோடு விளையாடுதல், கால் விரலை வாய்க்குள் கொண்டு செல்லுதல், சத்தம் போடுதல்.

9—12 மாதங்கள் — பிறர் உதவியுடன் நிற்கும் — ஓரெழுத்து வார்த்தை புரியும். ஒரு சில வார்த்தைகள் புரியும்.

12—18 மாதங்கள் — தானாகவே நிற்கும் — சிறு பொருட்களைத் தன் னுடைய கைவிரல்களால் பிடிக்க முயற்சித்தல், பிறரைப் பார்த்து அது போன்று செய்யும். சில வார்த்தைகள் பேசும்.

இரண்டாவது வயது — ஆடி, ஓடி விளையாடுதல் — கண், காது, மூக்கு இவற்றை விரல் வைத்துக் காட்டும். தானே உண்ண ஆரம்பிக்கும். ஒவ்வொன்றுக்கும் இல்லை, இல்லை என்று சொல்லும்.

மூன்றாவது வயது — தீவிரமாக விளையாடும் — படுக்கையை நனைக் காது. தானே உண்ணும், நிறையப் பேசும். மற்ற குழந்தைகளோடு சேர்ந்து விளையாடும். பிறர் சொல்வதையும் பேசுவதையும் உன்னிப்பாகக் கவ னிக்கும்.



நான்காவது வயது — எண்களைத் திருப்பிச் சொல்லும்.

ஐந்தாவது வயது — வார்த்தைகளைத் திரும்பச் சொல்லும். இருட்டைப் பார்த்துப் பயப்படும். தன் வீட்டை நேசிக்கும்.

## உணவு வகைகள்

மாவுச் சத்தும், கொழுப்புச் சத்தும், உடல் சக்திக்கும், சருமத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கும் அவசியமானது.

புரதச் சத்து உடல் வளர்ச்சிக்கும், உடல் உறுப்புக்களின் பாதுகாப்பிற்கும், வியாதிகளிலிருந்து நம்மைக் காப்பதற்கும், மிக முக்கியமானது.

## உயிர்ச்சத்து

வைட்டமின்கள் நமது உடம்பைப் பாதுகாக்கின்றன. அவை நமது உடல் சரியாக வேலை செய்ய உதவுகின்றன. தேவையான எல்லா வைட்டமின்களும் அடங்கிய உணவு வகைகளைச் சாப்பிடா விட்டால் நாம் நோய்வாய்ப்படுவோம்.

### மாவுச்சத்து

சீனி, தேன், உருளைக் கிழங்கு, வாழைப்பழம், அரிசி, சோளம், ரொட்டி போன்றவை ஆகும்.

### கொழுப்பு, எண்ணெய்

எண்ணெய் வகைகளும், வெண்ணெய், நெய் போன்ற பொருட்களும் இதில் அடங்கும்.

### புரதச் சத்து

கோழி, மீன், தாய்ப்பால், இறைச்சி வகைகள், பிராணிகளின் பால் இனங்கள் ஆகும்.

நிலக்கடலை, மொச்சை, அவரை போன்ற பயிறு வகைகள், கொத்துக் கடலை, காராமணி போன்ற கொட்டை வகைகள், கீரைகள், தானியங்கள்.

பழவகைகளிலும், காய்கறிகளிலும், கீரை வகைகளிலும், இறைச்சி வகைகளிலும் உயிர்ச் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன.



## முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு

தாய்ப் பால் மட்டும்.

## 4—5 மாதங்களுக்கு

புரத உணவுகளும், பழச்சாறுகளும் (தினமும் ஒருவேளை வாழைப் பழம்.)

## 6—ஒரு வயது வரை

புரத உணவுகளும், மற்ற உணவு வகைகளும், சற்றுக் கூடுதலாகக் கொடுக்க வேண்டும்.

## ஒரு வயது

தாய்ப்பாலுடன், நான்கு அல்லது ஐந்து முறை வேறுவித உணவுகளும், குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். தாய்ப்பால் குறைவு இருந்தால் பசும்பால் கொடுக்கவேண்டும்.

## சுத்தமான பசும்பால் கொடுக்கும் முறை

இரு பாகம் நன்கு காய்ச்சிய பாலும், ஒரு பாகம் நன்கு கொதிக்க வைத்த தண்ணீருடன் கலந்து கொடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு முறையும், ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சர்க்கரை கலக்கவும்.

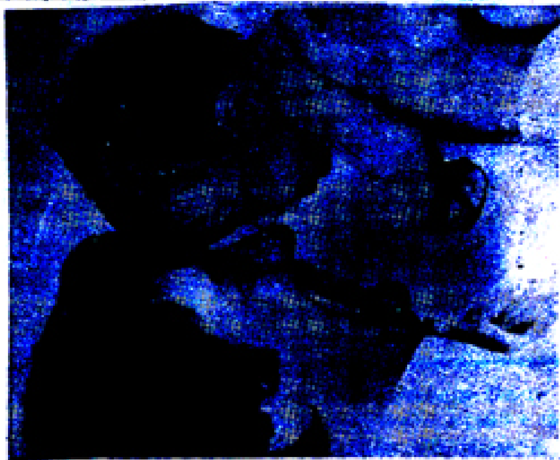
## பால் கொடுக்கும் அளவு

குழந்தையின் எடை — பாலின் அளவு

ஒரு கிலோ — 30 மி. லி. (ஒவ்வொரு முறை)
(ஒரு நாளைக்கு ஐந்துவேளை கொடுக்க வேண்டும்.)

மூன்று மாதத்திற்குமேல், தண்ணீர் கலக்காத சுத்தமான பசும்பாலும் ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை கலந்து கொடுக்க வேண்டும்.



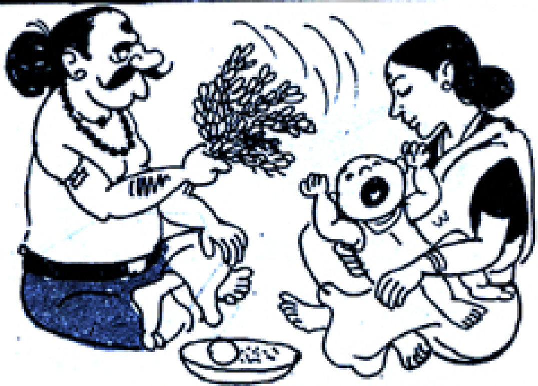


# தாய்ப் பால்

இன்று அநேகத் தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப் பாலுக்குப் பதிலாக டின் பாலைக் கலந்து கொடுப்பதைக் காண்கிறோம்.

## காரணங்கள்

1. தாய் வேலைக்குச் செல்லுதல்.
2. தாய்ப்பால் போதுமான அளவு இல்லாமல் போகுதல்.
3. தாய் இறந்து போகுதல்.
4. தாய் நோய்வாய்ப்படுதல்.
5. அடுத்த கர்ப்பம் உண்டாகுதல்.
6. கர்ப்ப காலத்தில், கையில் உள்ள கைக்குழந்தைக்குத் தாய்ப் பால் கொடுப்பது கெடுதல் என எண்ணுதல்.
7. குழந்தை அதிகமாக அழுதால், தாய்ப்பால் பற்றவில்லையென கருதுதல்.
8. வயிற்று வலியின் காரணமாக அழுகிறதென்று தவறாக எண்ணுதல்.
9. மிகக் குறைவான எடையுள்ள குழந்தைகள்.
10. குழந்தை தாயிடமிருந்து பாலைக் குடிப்பதைவிட, பாட்டிலில் உள்ள ரப்பர் மூலம் குடிப்பதே எளிது என எண்ணுதல்.



11. முதல் குழந்தைக்கு, ஒரு சில தாய்மார்கள் கூச்ச சுபாவத்தால் தாய்ப்பால் சரிவரக் கொடுக்காமலிருத்தல்.

12. தாய்ப்பாலை விட, விளம்பரங்களில் காணும் டின் பாலே சிறந்தது எனக் கருதுதல்.

13. மருத்துவர்களும், சுகாதார உதவியாளர்களும் கூறும் தவறான அறிவுரைகள்.

## தாய்ப்பாலின் சிறப்பு

1. எப்போதும், எந்நேரத்திலும் கிடைப்பது.
2. பாட்டில், ரப்பர், பாத்திரம் போன்றவற்றின் அவசியமில்லை.
3. மிக சுத்தமானது.
4. செலவில்லாதது.
5. குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான எல்லாச் சத்துக்களும் அடங்கி உள்ளன.
6. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகம் உள்ளது.
7. எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடியது.
8. குழந்தைக்கு நீண்ட காலம் தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் பெரும்பாலான தாய்மார்கள் விரைவில் அடுத்த கர்ப்பம் அடைவதில்லை.
9. முதல் மூன்று நாள் சுரக்கும் சீம்பாலில் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் அதிகம் அடங்கியுள்ளது. (இப்பாலை ஒரு சில தாய்மார்கள் கெடுதல் எனக் கருதியும், எளிதில் ஜீரணிப்பதில்லை எனக் கருதியும் கொடுப்பதில்லை.)
10. தாய், குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் திருப்தியும், நல்ல மனமகிழ்ச்சியும் ஏற்படுகிறது.

குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் முன்னர் மார்பகங்களைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்து மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரத்தில் தாய்ப் பால் கொடுக்க ஆரம்பிப்பது மிகவும் அவசியம். 75% தாய்மார்கள் இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது நாளிலிருந்துதான் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

முதல் மூன்று நாட்களில் உற்பத்தியாகும் சீம்பால் குழந்தைக்கு மிக முக்கியமாகும். பிறந்த மூன்றாவது நாள், குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் குடிப்பதில் ஆர்வம் குறைந்தது போல் தோன்றும். ஆனால் ஐந்தாவது நாளிலிருந்து குழந்தை சாதாரண நிலைக்கு வந்துவிடும். குழந்தை அடிக்கடி தாய்ப்பால் குடிப்பதாலும், தாய் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதாலும் பால் நிறைய சுரக்க ஆரம்பிக்கும்.

## பாட்டில் பால் கொடுக்கும் முறை

பாட்டிலில் பால் கொடுக்கும் முன்னர், அப்பாட்டிலையும் ரப்பரையும் நன்றாக நீரில் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பாட்டிலின் வாய் அகலமுள்ளதாக இருக்க வேண்டும். அப்பாட்டிலை, பிரஷ், சோப் கொண்டு சுத்தப்படுத்த வேண்டும். மணல், சாம்பல், போன்றவற்றை எக்காரணத்



தைக் கொண்டும், எப்போதும் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. கெண்டிகளையும், வளைந்தும், குறுகிய வாயும் உடைய பாட்டில்களையும் பயன்படுத்தக்கூடாது. பாட்டிலில், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் போது பாட்டிலைச் சற்று சாய்த்து பாட்டிலின் வாய் பாகத்தில் பால் நிறைந்திருக்கும்படி செய்ய வேண்டும். இம்முறையில், பால் கொடுக்காவிட்டால், பாட்டிலில் காற்று நிரம்பிக் கொண்டு, அக்காற்றானது குழந்தையின் வயிற்றினுள் சென்று வயிறு பெரிதாகி, குழந்தை குடித்த பாலை வாந்தியெடுக்கும்.

## தாய்ப்பாலுடன் இணை உணவுகள்.

தாய்ப்பாலோடு மற்ற உணவு வகைகள் குழந்தைக்கு விரைவிலேயே அளிக்க ஆரம்பிக்காவிடில் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்படுவதில்லை. இவ்வுணவு நல்ல சத்துள்ளதாகவும், எளிதாக சமைக்கக் கூடியதாகவும், எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

தாய்க்கு எவ்வளவு சத்தும், சக்தியும் குறைந்தாலும் தாய்ப்பாலுக்கு மட்டும் சத்தும், சக்தியும் குறைவதில்லை. ஆனால் தாய் சத்துக் குறைவோடு குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுத்தால், மீண்டும் தாய் தனது சக்தியை இழக்க நேரிடும். இதைத் தடுக்க, தாய்ப் பால் கொடுப்பதை நிறுத்தாமல், தாய் நல்ல சத்துள்ள ஆகாரங்களைச் சாப்பிட வேண்டும்.





சாதாரணமாக, குழந்தை பிறந்தவுடன் முதல் 48 மணி நேரம் குழந்தை கண்களை மூடிக் கொண்டிருக்கும். முதல் நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்களில் சிறிது பால் குடித்தவுடன் தூங்கிவிடும். பாதம் அல்லது காதை நிமிண்டி விட்டு பால் குடிக்கும் படி செய்ய வேண்டும். தாய்க்குப் பிரசவ சமயத்தில் அதிக தூக்க மருந்து கொடுக்கப்பட்டிருந்தால், குழந்தை முதல் 48 மணி நேரம் அதிகம் தூங்கும். சில பிறவிக் குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளும் அதிகமாக தூங்கிக் கொண்டே இருக்கும். சரிவர பால் குடிக்காமலும் இருக்கலாம். சுறுசுறுப்பான குழந்தை திடீரென சோர்ந்து, சரியாகப் பால் குடிக்காவிட்டால் இரத்தத்தில் தொற்றுக் கிருமிகள் காரணமாக ஏதாவது நோய் இருக்கலாம்.

பல நிறைமாத குழந்தைகளுக்கு மூன்றாவது அல்லது நான்காவது நாட்களில் மார்பு சற்று வீங்கி இருக்கும். இது சில நாட்களில் அல்லது ஓரிரு வாரங்களில் குணமாகி விடும். பிறந்த மூன்றாவது அல்லது நான்காவது நாட்களில் பெண் குழந்தைக்கு பிறப்பு உறுப்பில் இரத்தம் கசியலாம். இது சில நாட்களில் குணமாகி விடும். இது பயப்படக் கூடியதல்ல.

## பிறவியில் ஏற்படும் வித்தியாசங்கள்

1. உலர்ந்தும், தோல் உரிந்தும் காணப்படுதல்
2. மூக்கில் மஞ்சள் நிற புள்ளிகள்
3. நீல நிற மச்சங்கள், ஆறு மாதத்தில் மறைந்துவிடும்.

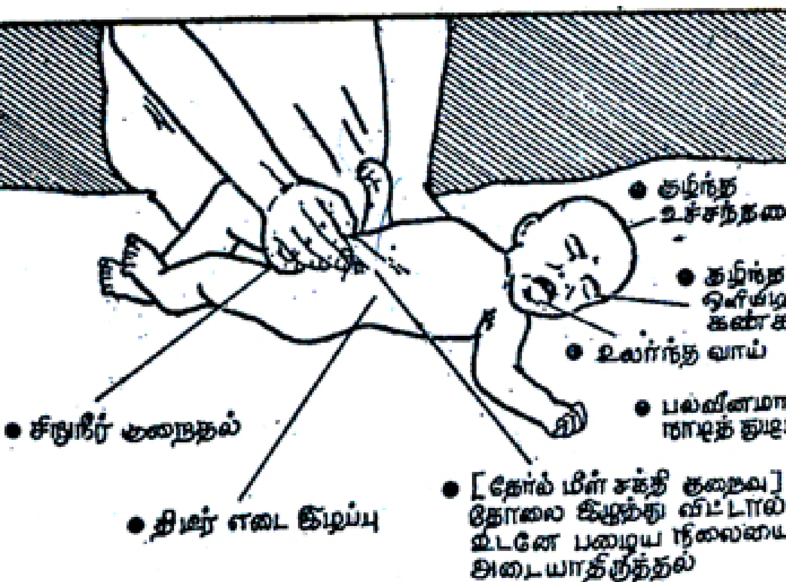
4. கண் ஓரத்தில் ஏற்படும் சிவந்த சிறிய ரத்தக் கட்டு நான்
அல்லது ஐந்து நாட்களில் மறைந்துவிடும்.

5. தொப்புள் மூலமாக ஏற்படும் ஹெர்னியா, பிறந்த இரண்டாவ
வாரத்திற்குள் காணப்படலாம். சாதாரணமாக ஒன்று அல்லது இரண்
வருடத்தில் மறைந்து விடும்.

மஞ்சள் காமாலை: இந்நோய், குழந்தை பிறந்த முதல் நாள் அல்
வருவது மிகவும் ஆபத்தானதாகும்.

காரணம்

a. தாயினுடைய இரத்த வகையும், சேயின் இரத்த வகையும் ஒ
வராதிருத்தல்.
b. தொற்றுல் ஏற்படுவது.




(அரவிந்த் குழந்தைகள் மருத்துவமனை, மதுரை.

* * * *

# குழந்தை பராமரிப்பு



குழந்தையின் சுகாதார, சுத்தம் மிகவும் கவனிக்க வேண்டிய ஒன்று. குழந்தை உடல் தாங்கும் சூட்டில் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுங்கள். காதிலும், கண்ணிலும், மூக்கிலும் எண்ணெய் வழிய விட்டு, கொதிக்கும் தண்ணீர் விட்டு (தண்ணீர் சூடாய் இருந்தால் குழந்தை அசந்து தூங்கும் என்ற மூடக்கருத்தை விட்டொழிக்கவும்.) குழந்தைக் கதறக் கதற, திணறத் திணற குளிப்பாட்டுவதை விட்டுவிடுங்கள். மிதமான சூட்டில், குழந்தை மகிழும் படி குளிப்பாட்டுங்கள். மிருதுவான துணியால் முகத்தைத் துடையுங்கள். சோப் உபயோகிக்க வேண்டாம். மித சூட்டில் உள்ள தண்ணீரில் மிருதுவான துணி, அல்லது பஞ்சை நனைத்து, குழந்தையின் கண், மூக்கு, இவற்றை மிருதுவாய்த் துடையுங்கள். குளிப்பாட்டியவுடன், சிறு நகம் வெட்டியால்; நகங்களை வெட்டி விடுவதால், குழந்தை உடம்பை சொறிந்து கீறிக் கொள்வது தவிர்க்கப்படும்.

குழந்தைக்கு அலங்காரமான ஆடைகள், விலையுயர்ந்த இறுக்கமான ஆடைகள் அணிவிக்காதீர்கள். குழந்தையின் அசைவுகளைக் கட்டுப் படுத்தாத, லூஸான, மிருதுவான காட்டன் ஆடைகளை அணிவியுங்கள். குழந்தை ஆரம்ப காலத்தில் தூக்கத்தில் தான் பொழுதைக் கழிக்கும். நிறைய காற்றோட்டம் உள்ள, ஆடைகளை அணிவித்து, மிருதுவான படுக்கையில் தலையணை வைக்காமல் தூங்க விடவும். குழந்தையின் விளை யாட்டு பொம்மைகளை அதற்கு ஊறு விளைவிக்கக் கூடியதாய் இருக்கக்

கூடாது. அழுத்தமான வண்ணங்கள், இனிய சப்தங்களையும் குழந்தை விரும்பும். குழந்தையின் விளையாட்டுச் சாமான்கள், மிருதுவாயும் ஒழுக்கமாயும் (blunt), கூர்மையான முனைகள் இல்லாததாயு இருந்தால், குழந்தை தன் விளையாட்டுப் பொருளால் தன்னைக் காய படுத்திக் கொள்ளாது.

## உணவு வகைகள்

குழந்தை பிறந்து பன்னிரண்டு மணி முதல் இருபத்துநாலு மணி வரை குழந்தை முதல் முறையாக, தாயின் மார்பில் பால் சுவைக்க வைக்கப்படுகிறது. சில குழந்தைகள் வாயைக் குவித்து, பாலை உறிஞ்சி அருந்தாது. இதனால் பதறி, பயந்து போகாதீர்கள், பொறுமையாய் குழந் தையின் அடுத்த உணவு வேளை வரைக் காத்திருங்கள். முதல் சில நாட்கள் பால் வெண்மையாய் இருக்காது. கெட்டியான மஞ்சள் நிற 'கொலஸ்ட ரம்' என்ற திரவம் சுரக்கும். மூன்று நான்கு தினங்களில் தாய்ப்பால் வெண்மையாகும். குழந்தை பாலை உண்ண மறுப்பது தூக்க மயக்கத்தால் தான்.

சில குழந்தைகள் தாயின் மார்பில் வாய் வைக்காமல் கத்தும் கிரீச்சிடும். நீங்கள் — பாட்டிமார்கள் கூறுவதுபோல் பால் தண்ணீராய் ருசியாய் இல்லாமல் இருப்பதால், குழந்தை கத்துகிறது என்று எண்ணி —பாலூட்டுவதை நிறுத்தி விடாதீர்கள். பதற்றப்படாமல் அடுத்த உணவு வேளை வரைக் காத்திருங்கள். நீங்கள் வசதியாய் உட்கார்ந்து கொண்டு குழந்தையை மடியில் வசதியாய் அமர்த்தி, கையின் தொட்டிலில் குழந்





தையின் தலையைச் சற்று உயர்த்தி வைத்து, குழந்தையின் முகம் மார்பில் புதைந்து மூச்சுத் திணறாமல், கவனமாய், இரு விரல்களால், அதிகப் பால் சுரந்து, குழந்தை உறிஞ்ச முடியாமல் திண்டாடாதபடி, அழுத்திப் பிடித்து, சுத்தமான சப்தம் இல்லாத இடத்தில் பால் ஊட்டுங்கள்.

நீங்களும் மனத்தில் கோபம், துக்கம், இல்லாமல் அமைதியாய் இருந்தால், பால் தங்கு தடையின்றி சுரக்கும். துக்கம், வருத்தம், பாலை சுரக்காமல் நிறுத்தும். முதலில் குழந்தை நினைத்த போதெல்லாம் பால் குடிக்கும். அதை மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறையாக்குங்கள். பிறகு நாலு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறையாக்குங்கள். ஒவ்வொரு தடவை பால் ஊட்டும் போதும் இரு மார்பிலும் குடிக்க வையுங்கள். முதலில் ஒவ்வொரு மார்பிலும் 3 — 5 நிமிடம் அருந்த வேண்டும். பிறகு 7 — 10 நிமிடம் அருந்தச் செய்யுங்கள்.

* எல்லாக் குழந்தைகளும் பால் குடிக்கும் போது சிறிது காற்றையும் உண்ணும். இது வயிற்றுப் போக்குக்கு வழி உண்டாக்கும். அதனால் காற்றை வெளியேற்றி ஏப்பம் விடும் வரை குழந்தை சிரமப்படும். குழந்தையைத் தோளில் சாய்த்து, முதுகில் மெதுவாய்த் தட்டினால், குழந்தை விழுங்கிய காற்றை வெளியேற்றும்.

* தாய்மார்கள் குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் முன், தண்ணீரோ, பழ ரசமோ, பாலோ, குடித்தால் பால் தங்கு தடையின்றிச் சுரக்கும்.



* மார்பகத்தின் அளவைப் பொறுத்தது அல்ல, அது சுரக்கும் பாலின் அளவு. ஆகையால் மார்பகம் சிறியதாய் இருப்பதால் குழந்தைக்குப் போதிய அளவு பால் இருக்காது என்ற பயம் வேண்டாம்.

* பால் சுரப்பதைத் தூண்ட சிறந்த வழி, ஒவ்வொரு உணவு வேளையிலும் குழந்தை மார்பகத்தில் உள்ள பால் முழுக்க அருந்தி விட வேண்டும்.

* சிலருக்கு மார்பகங்கள் கனத்து, வீங்கி, வலிக்கும். மார்பை, இதமான வெந்நீரால் குளிப்பாட்டினாலே போதும். உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

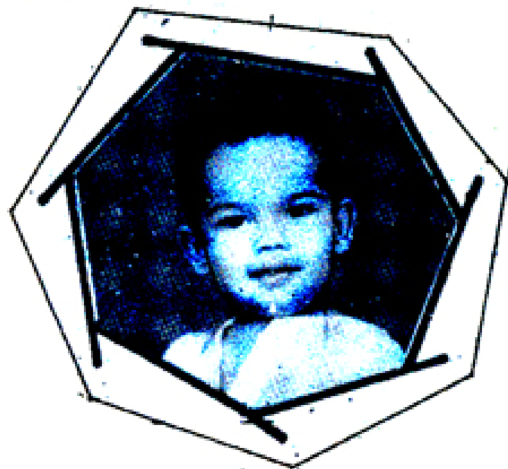
* குழந்தை ஒரு மார்பில் பால் சுவைக்கும் போது, தன்னிச்சையாய் மறு மார்பில் பால் சுரக்கும். இதனால் நிறைய பால் சுரப்பதாய் அர்த்தம் செய்து கொள்ளாதீர்கள். இது இயற்கையான நிகழ்ச்சி. உங்கள் பிளவுஸ் வீணாகாதபடி பஞ்சு பட்டைகள் வைத்து ஈரத்தை உறிஞ்ச வையுங்கள்.

* அடிக்கடி மார்பகங்களைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்வது தவறு. இதனால் இயற்கையாய் தோல் சுரக்கும் எண்ணெய்ப் பசை வறண்டு வலி ஏற்படும். குழந்தை பால் உறிஞ்சிய பின், உள்ள பிசுக்குத் தன்மையை, சுத்துணியால் துடைத்து விட்டால் போதும்.

* குழந்தை பிறந்து சில மாதங்கள் ஆனதும் மாத விலக்கு மறுபடி துவங்கும். இதனால் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் புகட்டுவதை நிறுத்த வேண்டாம்.

* தாய்க்கு, ஏதாவது கடுமையான வியாதி, தொற்றக் கூடியது வந்தால், டாக்டரிடம் ஆலோசனை கேட்டு, தாய்ப்பால் தரலாம்.

குழந்தைக்கு புட்டிப்பால் தர ஆரம்பித்து விட்டீர்களானால் பால் புகட்டும் பால் டம்ளர், பாட்டில், ஸ்பூன், இவற்றை ஒவ்வொரு முறையும் கொதிக்கும் தண்ணீரில் கழுவி கிருமிகள் இல்லாதபடி சுத்தம் செய்யவும். பசும்பால் கிடைக்காமல் பவுடர் பால் கொடுப்பதானால் முதலில் ஈரம் இல்லாத ஸ்பூனால் குறிப்பிட்ட அளவு பவுடரை கப்பில் எடுத்துக் கொண்டு, வெது வெதுப்பாக நீர்விட்டு, பேஸ்ட் போல் குழைக்கவும். பிறகு சூடான தண்ணீர் சேர்த்து ஆற்றவும். தண்ணீர் கொதிக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் பவுடரில் உள்ள கொழுப்புச் சத்து பிரிந்துவிடும். ஒவ்வொரு தடவையும் புதிதாய்க் கரையுங்கள். ஏற்கெனவே கரைத்து வைத்த பாலைக் கொடுக்காதீர்கள்.



குழந்தையின் ஃபீடிங் பாட்டில், டம்ளர், ஸ்பூன் செட்,ஸ்டெரிலேஸ் செய்யாவிட்டால் மிகவும் சுலபமாய் நோய்க் கிருமிகள் பாதிக்கும். நிப்பிளை பாட்டிலுடன்; கொதிக்க விடாதீர்கள். அதைத் தனியாக மூன்று நிமிடம் வெந்நீரில் சுத்தம் செய்யவும். அது அதிக காலம் உழைக்கும் நிப்பிளின் துளை, அடைத்துக் கொள்ளாமலும், அதிகமாய்க் கொட்டாப லும் இருக்கிறதா என்று கவனியுங்கள். பாட்டிலை நேராய்ப் பிடித்தால் பால் துளிகள் வட்டம் வட்டமாய் விழ வேண்டும். அது ஸ்ப்ரே செய்வது போல் வெற்றினுல் துளை பெரிதாகி விட்டது என்று பொருள். இதனுல் குழந்தை பாலை அதிகம் விழுங்க முடியாமல் திணறும். பாலை நம் புறங் கையில் விட்டுப் பார்த்து, சூடு சரியாய் இருந்தால் குழந்தைக்குக் கொடுக் கவும்.

ஒரு மாதம் ஆனுலே குழந்தைக்கு ஆரஞ்சு ஜூஸ் கொடுக்கலாம் தாகத்தைத் தணிக்க ஆறிய வெந்நீர் கொடுக்கலாம். மூன்று மாதம் ஆன பிறகு பால்‌மட்டும் போதாது. திட உணவு தேவை.

பத்து மாதக் குழந்தைக்கு சாதம், பருப்பு, வேக வைத்த கறிகாய் இவை தரலாம். ஆனுல் அதையே சாப்பிடவோ இறைக்கவோ விடுங்கள் ஊட்ட வேண்டாம்.





* குழந்தை கொடுக்கப்பட்ட உணவை உண்ண மறுத்தால் பயமுறுத்தவோ, வற்புறுத்தவோ செய்யாதீர்கள். குழந்தைக்குத் தாகமாய் இருக்கும். கொஞ்சம் தண்ணீர் குடிக்கச் செய்யுங்கள். அதன் பிறகு உணவைக் கொடுங்கள்.

* ஒரே சமயத்தில் இரண்டு மூன்று புது உணவை அறிமுகப்படுத்தினால் குழந்தை திக்குமுக்காடும். ஜீரண சக்தி கெடும். அதனால் ஒன்று மேல் ஒன்ருகப் புதிய உணவு தராதீர்கள்.

* சூடாய் பரிமாறி குழந்தையின் நாவையும், வாயையும் தீய்க்காதீர்கள். குழந்தைக்குச் 'சுடும்' என்று தெரியாது. குழந்தைக்கு ஒரு வயது ஆனால் வேண்டியது வேண்டாதது தெரியும். அதற்காக அதன் போக்கில் விடாதீர்கள். சில குணங்களை, பழக்கங்களை ஆரம்பத்திலேயே நீக்க வேண்டும்.

## கட்டை விரல் சூப்புதல்

விரலில் வேப்பங்கொழுந்து அரைத்துப் பூசி இப்பழக்கத்தை நிறுத்துங்கள். இல்லாவிட்டால் பற்கள் உதட்டுக்கு வெளியே நீண்டுவிடும்.



## படுக்கையை நனைத்தல்

குழந்தையை முதலில் இருந்தே குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சிறுநீர் கழிக்கப் பழக்கவும். இரவு ஒரு முறை எழுப்பி, சிறுநீர் கழிக்கச் சொல்லவும். மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தை படுக்கையை நனைத்தால் அது மனத்தளவில் பாதுகாப்பில்லாமல் உணர்கிறது என்று பொருள். குழந்தைக்கு அதிகப்படி கவனம் அன்பு காட்டுவதுடன் டாக்டரிடமும் அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

## தலை இடித்துக் கொள்ளுதல்

இது சில குழந்தைகள் மட்டுமே செய்யும். இவ்வாறு குழந்தை செய்தால் காது வலிதான் காரணம். ஒரு நிபுணரிடம் காட்டுங்கள்

குழந்தைகளுக்கு ஆர்வம் மிக அதிகம். ஆகையால் எதையும் எடுத்து விடும். கண்ணில் பட்டதை வாயில் போடும். குழந்தையை படுக்கையில் விடும்போது, போர்வை முதலியவைகளை அது முகத்தில் மூடி அழுத்தி விடாமல் நகர்த்தி வைக்கவும். கனமான தலையணை கூடாது. சிறிய தலையணை வைக்கவும். எப்போதும் குழந்தையைப் பக்கத்தில் படுக்க விடாதீர்கள். உங்கள் உடலே உங்கள் குழந்தையை மூச்சுத் திணற வைக்கலாம். குழந்தையை 'பிளாஸ்டிக்' பைகளுடன் விளையாட விடாதீர்கள். அது மிகவும் ஆபத்தானது.

புகைப்படங்கள்: யோகா, எம். நடராஜன், பி. ஈ. ரமணன்.



குழந்தைக்கு அருகில் ஏற்றிய மெழுகுவர்த்தி, சிகரெட், நெருப்புப் பெட்டி, ஹரிகேன் விளக்கு போன்றவைகளை வைத்தால், குழந்தை அபாயம் அறியாது விளையாடி நெருப்பு பற்றும். குழந்தையின் ஆடை எப்போதும் லூஸாகவும், நெருப்புப் பற்ற முடியாத துணியாகவும் இருக்க வேண்டும். எவ்வளவு உயர்ந்ததானாலும், அழகானாலும், நைலான், டெர்லின் பாலியஸ்டர் போன்ற துணிகளை அணிவிக்காதீர்கள்.

—எஸ். கனகவல்லி சாரங்கபாணி.



REGISTERED No. TN MS (S) 231
Registered as a Newspaper in Sri Lanka